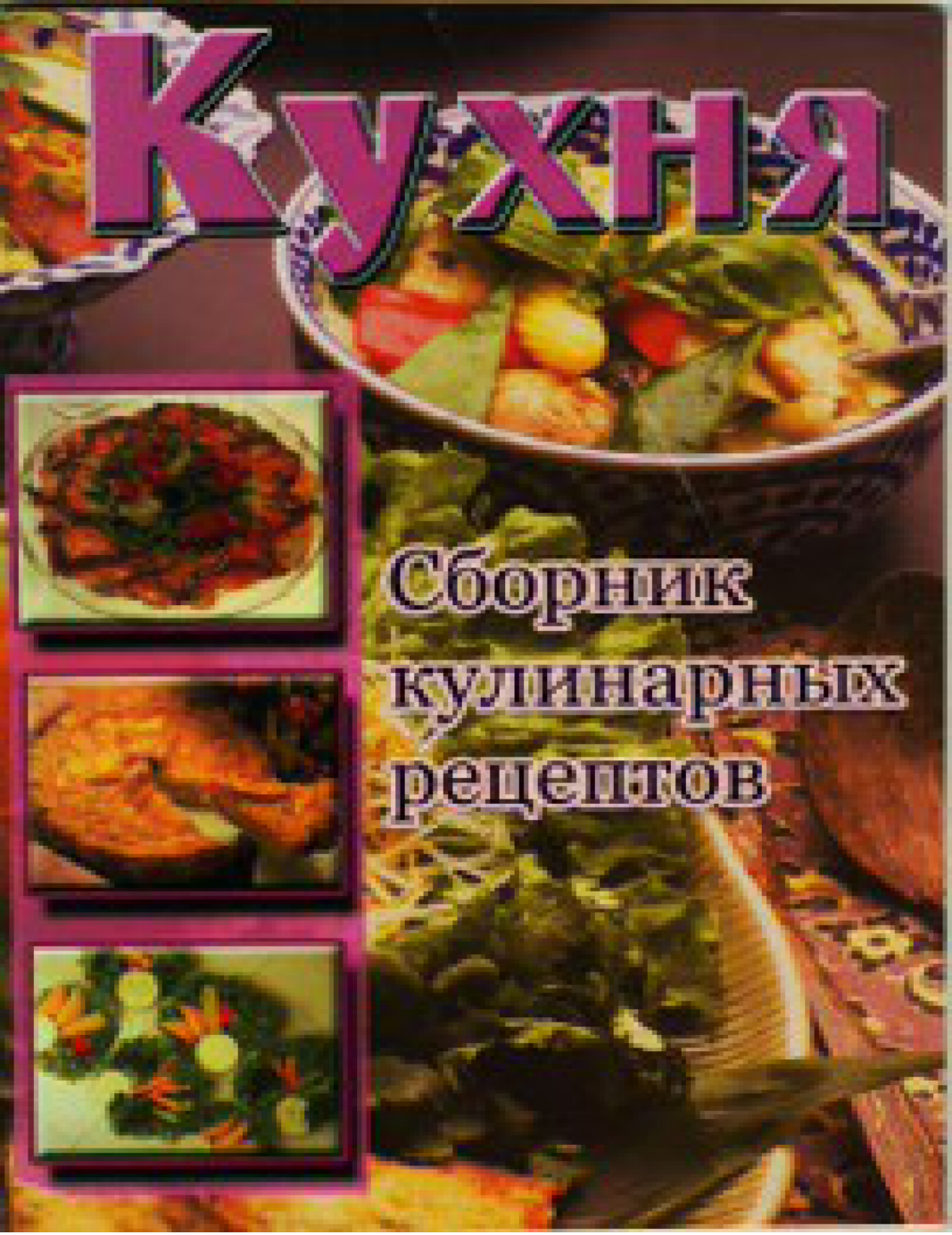
Кухня



Сборник кулинарных рецептов

SHOUT
SHARE
IT

- КУХНЯ
  - НЕМНОГО ОБО ВСЕМ
  - КАК ВАРИТЬ РИС
  - КАК ДЕЛАТЬ БЫСТРОЕ ТЕСТО
  - КАК ВАРИТЬ РЫБУ
  - КАК ЗАПЕКАТЬ ГОВЯДИНУ
  - КАК ЗАПЕКАТЬ КУРИЦУ
  - КАК СДЕЛАТЬ ОМЛЕТ
  - КАК ПЕЧЬ БЛИНЫ
  - КАК ВЗБИТЬ ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ
  - САЛАТЫ
    - САЛАТ С СЫРОМ ФЕТА
    - САЛАТ С КОЛБАСОЙ
    - РУССКИЙ САЛАТ
    - САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И СЫРОМ БРИ
    - САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА «САДОВЫЙ»
    - САЛАТ «МИМОЗА»
    - ПРЯНЫЙ ТАЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ
    - МАКАРОННЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И БЕКОНОМ
    - КРЕВЕТКИ В САЛАТЕ
    - САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ
    - ВИНЕГРЕТ С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ
    - ПРЯНЫЙ КАЛЬМАР С БУЛГАРОМ
    - ЗИМНИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ
    - ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С РАСТОПЛЕННЫМ СЫРОМ БРИ
    - КЛАССИЧЕСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ
    - ВЕСЕННИЙ САЛАТ ИЗ РЫБЫ
    - ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ
    - САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»
    - САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
    - САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЯБЛОКАМИ И СМЕТАНОЙ
    - СОВЕРШЕННЫЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ
    - САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СЫРОМ
    - ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ «АВИР» СО СМЕТАНОЙ
  - ПЕРВЫЕ БПЮДА
    - СОЛЯНКА ИЗ СВИНИНЫ
    - СОЛЯНКА С КАЛЬМАРАМИ
    - СОЛЯНКА С КРЕВЕТКАМИ
    - СОЛЯНКА ИЗ ТРЕСКИ (ИЛИ ОКУНЯ, ЗУБАТКИ) НА СКОВОРОДЕ

- СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СТАВРИДОЙ
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С СОСИСКАМИ
- ТОМАТНО-ФАСОЛЕВЫИ СУП
- СУП С КЛЁЦКАМИ
- КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ИМБИРЕМ
- ЛУКОВЫЙ СУП С МАДЕРОЙ И СЫРНЫМИ ТОСТАМИ
- ЛУКОВЫЙ СУП
- ЛУКОВЫЙ СУП С ЯЙЦАМИ И ПРЯНОСТЯМИ
- ЛУКОВЫЙ СУП-КРЕМ С БЕКОНОМ И ПЕТРУШКОЙ
- ПАРИЖСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП
- ЛУКОВЫЙ СУП ПО-КРЕСТЬЯНСКИ
- ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП С КРУТОНАМИ
- СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ
- ТОСКАНСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП
- ГОРОХОВЫЙ СУП С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ
- АРОМАТНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ
- ГРИБНОЙ СУП С ТОФУ
- ГРИБНОЙ СУП СО СВИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
- ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ
- ФАСОЛЕВЫЙ СУП С САЛЬСОЙ И СМЕТАНОЙ
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-КРЕМ СО ШПИНАТОМ
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРОККОЛИ И СЫРОМ
- ГРИБНОЙ СУП С КРЫШКОЙ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА
- СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ
- ГРИБНОЙ СУП МИСО
- КОККИ ЛИККИ
- КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С РЕДИСОМ
- КАПУСТНЯК

○ ГАРНИРЫ

- ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ С ГОРОШКОМ И ТМИНОМ
- ЗЕЛЕНЫЙ РИС
- ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ
- ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С РАСПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ
- ГРЕЧЕСКАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ
- ЖАРКОЕ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ
- ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- ЛАПША С ЛИМОНОМ И ЧИЛИ
- ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ И ПОМИДОРЫ С

- ТРАВАМИ
  - ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЛУКОМ В ГОРШОЧКАХ
- БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ
  - ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ
  - КУРИЦА-ПИЦЦА
  - КУРИЦА А ЛЯ КФС
  - КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С ЧЕСНОЧНОЙ НАЧИНКОЙ
  - КУРИЦА ФУ-ЮНГ
  - ИНДЕЙКА СО СЛАДКОЙ ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКОЙ
  - КУРИНЫЕ ГРУДКИ, ЖАРЕННЫЕ С АНАНАСОМ НА ГРИЛЕ
  - КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ СЫРОМ БРИ
  - КУРИНЫЕ ШАШЛЫКИ С ЛАЙМОМ
  - КАРТОФЕЛЬ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ
  - КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА В ГОРШОЧКЕ
- МЯСНЫЕ БЛЮДА
  - ГОВЯДИНА, ЖАРЕНАЯ ПО-ТАЙСКИ
  - КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ЧИЛИ
  - БЕФСТРОГАНОВ
  - ВЕСЕННЯЯ БАРАНИНА С ГОРЧИЦЕЙ ФАСОЛЬЮ
  - РУССКОЕ ЖАРКОЕ
  - БИФШТЕКСЫ ПОД ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ
  - БАРАНИНА В ВИНЕ
  - КОНВЕРТИКИ С БАРАНИНОЙ И ФЕТОЙ
  - КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И БЕКОНОМ
  - ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА В ВИННОМ СОУСЕ
  - КРУЧЕНИКИ С КАПУСТОЙ
- ДЕСЕРТЫ
  - БАВАРУА С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ И ГРЕЙПФРУТОМ
  - БАНАНОВЫЙ БРЮЛЕ
  - АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ С СОУСОМ
  - БАНАНОВЫЙ КРЕМ
  - БАНАНОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬЮ
  - 10-МИНУТНЫЕ ДЕСЕРТЫ С КАПУЧЧИНО
  - БЕЗЕ С ФУНДУКОМ И ФИЗАЛИСОМ В ШОКОЛАДЕ
- ФРУКТЫ И ЯГОДЫ
  - САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С АБРИКОСАМИ
  - КАРАМЕЛЬНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ
  - КАРАМЕЛЬНЫЕ БАНАНЫ С КОКОСОМ
  - КЛУБНИКА В МАЛИНОВОМ ПЮРЕ

- КЛУБНИЧНЫЙ FRAISES PLOUGASTEL
- ЖАРЕНЫЕ ФРУКТЫ
- АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ
- КАРАМЕЛЬНЫЕ МАНДАРИНЫ

○ КОНФЕТЫ
- ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ
- СЛАДОСТЬ ИЗ АЙВЫ
- МЯТНЫЕ ПОЦЕЛУИ
- ГОРЬКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ С ДИКИМ МЕДОМ
- КАРАМЕЛЬ С СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА
- МАРШМЕЛЛОУ

○ ПУНШИ, ГЛИНТВЕЙНЫ, КРЮШОНЫ
- САНГРИЯ
- ИМПЕРСКИЙ ПУНШ
- ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПУНШ
- ГЛОГГ
- ЯБЛОЧНЫЙ ГЛИНТВЕЙН
- ФЕРМЕРСКИЙ ПУНШ
- ВОДИТЕЛЬСКИЙ ПУНШ
- КЛЮКВЕННЫЙ ПУНШ
- АПЕЛЬСИНОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН С КОРИЦЕЙ

КУХНЯ
Сборник кулинарных рецептов

НЕМНОГО ОБО ВСЕМ (Кухня современной молодой хозяйки)

Список необходимой кухонной утвари, чтобы дела кухонные шли как можно удачнее. Для лучшего результата покупайте самую лучшую посуду, какую можете себе позволить, она дольше прослужит.

В шкафах:

1 непригораемая сковородка,
1 непригораемая сковорода вок с огнеупорными ручками для готовки в духовке,
3 кастрюли (маленькая, средняя и очень большая) с крышками,
1 металлическая пароварка, бамбуковая пароварка или двойная кастрюля для готовки на пару,
1 металлическая решетка,
1 ручной блендер,
1 сито,
1 дуршлаг с подставкой или на ножках,
1 терка (квадратная с четырьмя стенками),
1 набор пластиковых контейнеров,
1 мерный стакан,
1 соковыжималка для лимона.

На полке:

— настольные весы
— мельницы для соли и перца,
— 1 кофеварка и/или чайник.

В подставке для ножей или ящике стола:

1 нож для чистки овощей, 1 большой нож для резки, 1 хлебный нож,
кухонные ножницы, 1 точилка для ножей.

На поверхности стола:

1 тяжелая деревянная доска,
1 белая тяжелая пластиковая доска для сырого мяса и рыбы,
кухонные полотенца.

В большом керамическом стакане на столе или в другом сосуде

(у нас специальный большой прямой стакан с толстыми стенками):

2 деревянные ложки,
1 большая металлическая ложка,
1 большая шумовка (ложка с дырками),
1 поварешка,
1 картофелемялка,
1 плоская лопатка с длинной ручкой для рыбы,
2 пластиковые лопатки, 1 венчик,
1 набор ложек для помешивания салата.

В верхнем ящике стола:

1 картофелечистка, 1 открывалка для консервов,
1 штопор,
2 металлических шампура, 1 скалка.

КАК ВАРИТЬ РИС

Лучший сорт риса для варки, чтобы получился рассыпчатый рис, зернышко к зернышку, это басмати. У басмати длинные, тонкие, остренькие зернышки и хотя он дороже других, он получается и вкуснее, и ароматнее, и красивее. Всегда измеряйте рис объемом, а не весом: используйте мерный кувшин и отмеряйте по 65 мл на человека (150 мл на две порции, 275 мл на четверых и т. д.). Жидкости должно быть в два раза больше, чем риса, то есть на 150 мл риса нужно 300 мл горячей воды или бульона.

Для варки риса лучше всего подойдет сковорода с крышкой. С годами я выяснила, что чем тоньше и шире слой риса при варке, тем лучше он готовится. Так что сковорода диаметром 25,5 см с крышкой в самый раз. Если у вас нет сковороды с крышкой, найдите достаточно большую крышку от какой-нибудь кастрюли, чтобы она покрывала сковороду. Дадить на дно немного растительного масла. Сначала нужно обжарить мелко порезанный репчатый лук, который придаст рису приятный вкус и аромат, но это не обязательно. Вы можете просто отварить рис в воде. Затем добавить рис, который не нужно предварительно промывать. Его промывают на производстве и повторное промывание его дома вымывает некоторые полезные вещества (в любом случае из-за высокой температуры рис будет чистым). Перемешивайте зернышки в сковороде, пока они все не будут покрыты маслом. Благодаря маслу в вареном виде рис будет рассыпчатым.

На следующем этапе нужно добавить в кастрюлю кипяток (чтобы сэкономить время, я наливаю воду в мерный кувшин прямо из чайника). Бульон — прекрасная альтернатива воде, особенно, если рис будет подаваться с курицей (используйте куриный бульон), с говядиной (используйте говяжий бульон) или с рыбой (рыбный бульон). Я не рекомендую использовать бульонные кубики, так как с ними получается слишком крепкий бульон, маскирующий нежный аромат риса. Также не забудьте добавить соль, около 1 ч. л. на каждые 150 мл риса. Когда горячая жидкость добавлена, помешать нужно только 1 раз, чтобы не поломать нежные зернышки — тогда из них выделится крахмал и рис получится липким. Поскольку некоторые при варке риса нервничают, переживают за свой рис или просто привыкли все помешивать, очень важно не поддаваться искушению.

Накрыть крышкой и снизить огонь до минимума. Оставьте сковороду с крышкой на огне, включите таймер и уйдите из

кухни или займитесь другими делами! Если вы поднимите крышку и выпустите пар, рис будет варится медленнее и дольше, а варить его нужно как можно быстрее. Готовьте 15 мин. белый рис и 40 мин коричневый рис — используйте таймер, чтобы не забыть о нем, не переварить. Лучший способ проверить, готов ли рис — попробовать зернышко на зуб. Другой способ — аккуратно наклонить крышку — если жидкость собирается на краю крышки, рис нужно готовить еще несколько минут. Когда рис готов, снять крышку, выключить огонь и положить сверху кухонное полотенце на 5–10 мин. Оно впитает пар и лишнюю влагу, и рис останется сухим и рассыпчатым. Перед тем, как подавать, разрыхлить рис палочкой или вилкой.

КАК ДЕЛАТЬ БЫСТРОЕ ТЕСТО

Это одна из упрощенных версий теста. Преимущество в том, что это настоящее домашнее тесто с настоящим сливочным маслом, которое придает ему уникальный и особый вкус и текстуру. В то же время оно не требует много времени и умения. Один из секретов — натереть почти замороженное масло на терке, а затем перемешивание с мукой (это не так скучно, как перетирать муку с маслом). Для его приготовления совсем не нужно быть великим кулинаром, но в результате получается прекрасное тесто. Его можно использовать как в сладких, так и в несладких блюдах.

Поскольку масло будет натерто на терке, нужно отмерить 110 г, завернуть в фольгу и положить в морозилку на 30–45 мин. Если оно слишком мягкое, оно не будет нормально тереться.

Мука должна быть мягкой и простой, просеянной. Просеять 175 г муки, поднимая сито высоко, чтобы мука падала в большую миску и перемешивалась с воздухом. Один из самых важных индигриентов теста — воздух. Просеивание муки таким образом делает тесто воздушнее.

Достать масло из холодильника, развернуть фольгу и держа его в фольге, натереть на терке, окунув кончик в муку, чтобы его было легче тереть. В центре миски с мукой должна получиться большая кучка тертого масла.

Затем взять нож и перемешать мукус маслом, пока смесь не будет напоминать крошки — не делайте это руками, просто обваляйте все куски масла в муке.

Затем с помощью столовой ложки влить холодную воду.

Начните с 1 ст. л. воды и продолжая использовать нож, перемешивайте тесто режущими движениями, добавляя еще немного воды, если нужно.

Затем замесить все тесто пальцами. Если нужно еще немного воды — ничего страшного. Просто помните, что тесто должно легко отходить от стенок миски, нигде не должно быть кусков теста, масла или муки.

Как и другое тесто, это тесто нужно положить на 30 мин в мешок и в холодильник перед тем, как раскатывать. Оно хорошо замораживается, но перед использованием его нужно тщательно разморозить и довести до комнатной температуры.

КАК ВАРИТЬ РЫБУ

Отваренная на медленном огне рыба — просто и очень вкусно. А если вы хотите подавать ее с соусом, готовьте его на бульоне, в котором варилась рыба — получится восхитительный рыбный соус

Камбалу или палтус можно отваривать в белом вине или сидре вместе с несколькими веточками свежих трав, несколькими лавровыми листами, кусочками лимона, репчатого лука и горошками черного перца. Не покупайте специальную кастрюлю для рыбы — они занимают очень много места, и целую рыбу намного проще запечь в духовке в фольге. Указанное время приготовления относительно, так как толстые куски рыбы готовятся дольше, а тонкие — быстрее.

Основное правило — медленность и аккуратность — жидкость должна едва кипеть, чтобы рыба не разварилась и не развалилась. Рулетики из камбалы или палтуса занимают около 4–5 мин., а жидкость, в которой они варились, нужно использовать для соуса. Белая или копченая рыба и рыбные стейки по 175–200 г варятся 6–8 мин., в зависимости от толщины. Целая форель весом 275 г займет 8–10 мин., маленькая рыба займет меньше. Жидкость должна наполовину покрывать рыбу и кастрюля должна быть плотно закрыта.

Один из самых простых ужинов, которые я знаю, это отваренная копченая пикша, сверху несколько яиц-пашот с хрустящим хлебом из муки грубого помола с маслом. Если рыбу отваривали в смеси молока с водой (половина на половину), из жидкости можно сделать соус с петрушкой. Также жидкость можно использовать для основного белого соуса, в который добавлены мелко порезанные вареные яйца и шнитт-луком. В конце в соус можно добавить ложку сливок или сметаны.

Руководство по отвариванию на пару

Как и с отариванием в воде, приготовление на пару — прекрасный способ для тех, кто считает калории. Не нужно добавлять масло, так что если вы на диете, пароварка точно для вас. Кроме того, все полезные вещества не переходят в воду и блюдо получается полезнее. Вы можете использовать как обычную пароварку, так и бамбуковую. Восточные кулинары обнаружили, что приготовление на пару особенно хорошо для рулетиков палтуса, камбалы или форели, так как они прекрасно сохраняют

форму и получаются сочными. Добавьте 5 см кипятка в кастрюлю, сверху поставьте пароварку так, чтобы она не касалась воды, и накройте плотной крышкой.

Целая камбала, палтус или лосось весом 275–350 г — 7–8 мин. Рулетики из всего, указанного выше — 17–8 мин. Рулетики форели тоже 7–8 мин.

Белая или копченая рыба, стейки или филе весом 175–200 г займут 8–10 мин.

КАК ЗАПЕКАТЬ ГОВЯДИНУ

Традиционно в Англии каждое воскресенье на обед подают запеченную говядину, хрустящий йоркширский пудинг и запеченный картофель с хрустящей корочкой. Все это настолько вкусно, что традиция воскресного обеда существует столетиями и популярность ее почти не уменьшается. Научитесь запекать говядину одним куском, и вы тоже можете получить удовольствие.

Чтобы получилось вкусно, важна часть запекаемой туши. Если вы готовите мясо на большой праздник, возьмите филей на косточке, а если это простой семейный обед, возьмите крайнюю часть филе, ложное ребро.

Если обед будет подаваться на 6–8 человек, нужен кусок весом 2,25 — 2,75 кг, примерно 3 ребра. Говядина на косточке — прекрасно, так как косточка работает передатчиком жара и придает запеченному мясу дополнительный вкус.

Разогреть духовку до 240 град.

Слой жира на говядине не только позволяет ей остаться сочной во время запекания, его к тому же можно есть. Чтобы он стал особенно хрустящим во время запекания, посыпьте сверху 1 ст. л. порошка горчицы и 1 ст. л. простой муки — вотрите их в поверхность и затем приправьте солью и перцем.

Положить кусок в форму для запекания на 2 половинки луковицы. Лук закарамелизуется, пока мясо запекается, и придаст вкус и цвет подливке. Затем поставить форму с мясом в самую середину духовки. На мясе уже достаточно жира, так что больше добавлять не нужно. Запекайте около 20 мин. при первоначальной температуре, а потом снизить до 190 град, и рассчитать время запекания (на каждые 450 г нужно отвести по 15 мин. — получится мясо с кровью. Запекайте потом еще 15 мин. для средне запеченного мяса или 30 минут для хорошо пропеченного).

Пока мясо запекается, доставайте его периодически из духовки и обильно поливайте мясо выделяющимися соками. Благодаря этому вкус, сконцентрированный в жире распределится по мясу и к тому же мясо будет сочным. Пока вы поливаете мясо, закрывайте дверку духовки, чтобы не спала температура. Поливать мясо нужно как минимум 3 раза.

Чтобы проверить, готово ли мясо по вашему вкусу, воткните в самую толстую часть палочку и выдавите немного сока: красный, розовый или прозрачный сок покажет готовность мяса. Когда оно готово по вашему вкусу, достаньте его из духовки, переложите на

доску и оставьте в теплом месте на 1 час, прикрыв фольгой. Тогда все соки, кипящие на поверхности, впитаются в мясо и оно будет сочным. Также мясо «отдыхает» и его будет легче резать. Сколько-то сока все равно вытечет, его нужно использовать для подливки.

Подавайте мясо с йоркширским пудингом, подливкой, вареными овощами и хреном.

КАК ЗАПЕКАТЬ КУРИЦУ

Для ужина на одну семью нужна курица весом примерно 2,25 кг. Сделать начинку, порубив в кухонном комбайне 1 очищенное от семян и кожуры яблоко, 1 ст. л. свежих листьев шалфея, 1 очищенную луковицу, 110 г свежего белого хлеба без корок, 1 ст. л. листьев петрушки, куриную печень, 225 г фарша из свинины, 1/4 ч. л. измельченного мациса, соль и черный молотый перец.

Для приготовления бульона для подливки куриные потроха нужно отварить в течение 2 часов в 850 мл воды с 1 порезанной морковью, половиной луковицы, несколькими веточками петрушки, веточкой свежего тимьяна, лавровым листом, 1/2 ч. л. горошков черного перца и щепоткой соли.

Чтобы нафаршировать курицу, нужно положить 2/3 начинки с шейного конца, закрепить коктейльной палочкой и остатки начинки положить внутрь курицы. Положить курицу в форму для запекания и руками распределить 50 г размягченного масла по всей поверхности. Приправить солью и перцем и положить сверху 7 полосок бекона. Порезать одну полоску бекона пополам и завернуть половинками ножки. Запекать курицу в середине духовки при 190 град., отведя по 20 мин. на каждые 450 г плюс 10–20 мин. экстра — курица весом 2,25 кг будет запекаться 2 часа. Три раза нужно поливать курицу выделяющимися соками. Во время последнего смачивания курицы нужно снять бекон и положить в теплое место. На последние 15 минут увеличить температуру до 220 град., чтобы кожа стала золотистой. Когда курица готова, достать ее из духовки и завернуть в фольгу. Оставить на 30 мин. перед тем, как подавать на стол.

Соус приготовить очень просто — нужно смешать в маленькой кастрюле 6 ст. л. клюквенного желе, 2 десертные ложки порезанного свежего шалфея, 3 ст. л. бальзамического уксуса, немного соли и черного молотого перца. Помешивать венчиком на медленном огне, пока желе не растает. Перелить соус в соусник и отставить до надобности (его не нужно подогревать, подавайте при комнатной температуре).

Сделайте подливку с соками из кастрюли и бульоном из потрохов. Подавайте с курицей.

КАК СДЕЛАТЬ ОМЛЕТ

Одного омлета достаточно на одного человека, и поскольку сделать его так быстро, не стоит делать один большой на двоих. Так что в зависимости оттого, насколько вы голодны, возьмите 2–3 яйца на человека. Для омлетов чем свежее яйца, тем лучше, нормально подойдут яйца до двух недель. Разбить яйца аккуратно в миску и приправить солью и черным молотым перцем Взбить желтки и белки вилкой Правило номер один — не перевзбить, нельзя взбивать венчиком или миксером. На этом этапе можно добавить немного порезанного шнитт-лука или по желанию 40 г тертого сыра. Аккуратно перемешать их с яйцами.

Размер сковороды очень важен: на слишком маленькой сковороде омлет получится слишком толстый и не согнется, а на слишком большой яйца растекутся, как тонкий блин, высохнут и будут слишком «резиновыми». Для омлета в 2–3 яйца сковорода должна быть 15 см диаметром. Я рекомендую использовать смесь растительного и сливочного масла, по 1/2 ч. л. каждого. Поставить сковороду на огонь и сильно нагреть, добавить масло и, как только оно растает, наклонить сковороду, чтобы все дно было покрыто маслом.

Увеличить огонь до максимальной температуры и влить яйца, наклоняя сковороду, чтобы яйца равномерно распределились по дну. Оставить на огне, не двигая сковороду и сосчитать до пяти.

Через некоторое время по краю омлета появятся пузырьки. Наклонить сковороду на 45 градусов и, с помощью столовой ложки, подтянуть край омлета кцентру. Свободное место на скрвороде займет жидкое яйцо. Затем наклонить сковороду в другую сторону и повторить. Наклонять сковороду в разные стороны, подтягивая край, чтобы жидкое яйцо вытекало на сковороду — это займет сколе 30 секунд.

Скоро там почти не останется жидкости — только немного в середине на поверхности, Значит, пора сворачивать. Снова наклоните сковороду и сложите омлет, затем наклонить и снова сложить. Последний раз нужно сложить омлет уже на тарелке. Помните, что омлет будет продолжать готовиться даже на тарелке, так что подавайте его сразу же.

КАК ПЕЧЬ БЛИНЫ

Выпечка блинов в первый раз может быть кошмаром, если никто не объяснил вам как это делать. А когда процесс понятен и объяснен, оказывается, что приготовить их очень просто. Каким должен быть блин? Тонким, почти прозрачным, кружевным по краям, тающе легким. Из следующего количества ингредиентов получится 12–14 блинов в сковороде диаметром 18 см или 10 блинов в сковороде размером 20 см.

Во-первых, нужно отмерить 200 мл молока и 75 мл воды в кувшине. Просеять 110 г простой муки с щепоткой соли в миску, держа сито над миской, чтобы мука проветрилась. Затем сделать колодец в середине и разбить внутрь 2 яйца.

Затем начать взбивать яйца — подойдет любой венчик или даже вилка — собирая всю муку со дна и со стенок. Затем начать постепенно добавлять жидкость понемногу, взбивая (не бойтесь комков они постепенно исчезнут).

Когда вся жидкость добавлена, мягкой лопаточкой соскрести все комки муки со стенок в середину, и взбить еще раз, чтобы получилось однородное тесто консистенции сливок.

Блины всегда нужно готовить на сливочном масле. Растопить в сковороде 50 г сливочного масла и добавить 2 ст. л. масла в тесто, взбить.

Когда нужно, добавляйте немного масла, чтобы сковорода не была сухой, держа масло с помощью бумажного кухонного полотенца. Используйте совсем чуть-чуть, только чтобы блин не прилип к сковороде, ведь блины нельзя готовить в самом масле. Затем нужно нагреть сковороду и снизить огонь до среднего. Для начала сделайте пробный блин, чтобы проверить, правильное ли количесгво теста вы используете. Мне хватает 2 столовых ложек теста на 18 см — сковороду и 3 столовых ложек на 20-см сковороду. Удобно наливать тесто поварешкой.

Когда тесто попадает в сковороду, наклоните ее из стороны в сторону, чтобы дно сковороды было ровно покрыто тестом. Блин приготовится за полминуты или около того, вы можете поднять край блина тонкой лопаточкой, чтобы посмотреть, стал ли блин снизу золотистым.

Перевернуть блин лопаткой или широким тупым ножом — другая сторона будет готова всего через пару секунд. Думаю, что подбрасывание блинов в воздух несколько сложнее, чем переворачивание с помощью лопатки, но если у вас есть благодарные зрители, то почему бы и не попытаться! Затем

просто перевернуть сковороду на тарелку. Готовый блин должен быть почти прозрачный, хрустящий, кружевной.

Складывайте блины в стопку, прокладывая листами пергамента (бумаги для выпечки) на тарелке, поставленной на кастрюлю с медленно кипящей водой, чтобы блины не остывали, пока вы делаете остальные. Если вы хотите сделать их заранее, накройте и храните их в холодильнике.

Чтобы разогреть, накрыть стопку блинов фольгой и положить в подогретую до 140 град, духовку на верхнюю полку на 10–15 мин.

Блины прекрасно замораживаются, сложенные стойкой, как указано выше и затем уложенные в мешки для морозилки. Если заморожены, перед разогреванием их нужно разморозить.

КАК ВЗБИТЬ ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ

Во-первых, самый важный и нгредиент для взбивания яичных белков не яйцо, а воздух, потому что взбитый яичный белок делает воздушными суфле, меренги, торты и т. д. Взбивая белки, вы фактически соединяете их с воздухом, и в этом процессе первоначальный объем белка может увеличиться в восемь раз. Пока вы взбиваете воздух, в белке формируются крошечные пузырьки воздуха. Возможно, при взбивании белка вам поможет мысль о том, как вы надуваете шарик: слишком мало воздуха и шарик будет дряблым, слишком много — он взорвется и весь воздух будет потерян.

Одна из причин, по которой белки не будут взбиваться — крошечное пятнышко жира на миске или венчике. Даже маленький след желтка в белке будет значить, что у вас ничего не выйдет. Вы должны скурпулезно проверить всю посуду для взбивания белков на идеальную чистоту. Предварительно помойте ее в теплой мыльной воде, прополощите в очень горячей воде, затем обсушите абсолютно чистым полотенцем. И чтобы быть абсолютно уверенным, оботрите венчик и миску долькой лимона.

Миска должна быть самой большой, которую вы можете достать, чтобы как можно больше воздуха циркулировало вокруг белков, когда вы их взбиваете. Включите миксер на медленную скорость и взбивайте около 2 мин., пока не получится пузырчатой субстанции (за это время можно взбить 2–3 яичных белка; для большего количества понадобится больше времени). После этого увеличить скорость миксера до средней и взбивать еще минуту, зачем включить самую быструю скорость и взбивать до необходимой кондиции.

Узнать, когда вы достигли нужной кондиции, не легко, нужно просто точно следовать описанию в рецепте. Если белки для теста, мусса или суфле, когда их нужно затем смешивать с другими ингредиентами, белки нужно взбивать, пока они не начнуть напоминать мягкие пики (когда вы поднимаете венчик, они тянутся за ним, но слегка опадают).

Для меренги или безе, когда белки нужно взбивать с сахаром, они должны держаться в устойчивых пиках.

САЛАТЫ

САЛАТ С СЫРОМ ФЕТА

На 4 порции:

6 помидоров «дамские пальчики», порезанных на дольки, 1 кочан зеленого салата, порванного на кусочки, 1 огурец, порезанный, 1 маленькая луковица, порезанная, 1 красный чили, порезанный пополам, очищенный и порезанный, 20 черных маслин, 200 г сыра фета (или брынзы), покрошенного. Заправка:

2 ст. л. бальзамического уксуса, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. орегано.

Разложить помидоры, салат, огурец, лук, чили и оливки на большом блюде. Посыпать сыром. Для заправки, соединить все ингредиенты и побрызгать салат перед тем, как подавать.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ

400 г вареной колбасы, 400 г сыра, 3 крупных маринованных огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки винного уксуса, 1–2 чайн. ложки сладкой горчицы с зернами, соль, перец, 6 ст. ложек растительного масла, несколько салатных листьев.

С колбасы снять оболочку. Нарезать колбасу и сыр полосками. Огурцы нарезать сначала ломтиками, а затем полосками. Положить в миску.

Для заправки очистить и измельчить луковицу. Смешать с уксусом, горчицей, солью и перцем. Вливая растительное масло, взбивать венчиком.

Полить заправкой салат, накрыть пленкой и поставить на 60 мин. в холодильник. Салатные листья вымыть и разложить по 4 тарелкам.

Выложить ингредиенты.

РУССКИЙ САЛАТ

3–4 шт. вареного картофеля, 250 г вареной или жареной свинины или говядины, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 1 небольшая вымоченная и очищенная от внутренностей сельдь, 2 вареных свеклы.

Для соуса: 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка столовой горчицы, 1/2 стакана мелко измельченной зелени укропа и петрушки.

Картофель и свеклу нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы, освободить от сердцевины. Затем яблоко, огурцы, мясо, сельдь нарезать мелкими кусочками. Из сметаны, хрена, горчицы, уксуса и зелени приготовить соус для салата, соединив все компоненты. Смешать соус с салатом. Готовый салат выложить в салатник, украсить ломтиками яйца и огурца.

САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И СЫРОМ БРИ

На 4 порции: *4 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1/2 ч. л. сахара.*

Для салата: 1 ч. л. сичуанского перца, 200 г клубники, порезанной, 150 г зеленых салатных листьев (смеси), 250 г спелого сыра Бри, порезанного на 8 кусков.

Странное сочетание? Попробуйте, вы полюбите его!

Перемешать венчиком все ингредиетны для заправки.

Обжарить перец в течение 1 мин. на сухой сковороде и затем раздробить скалкой. Перемешать клубнику, зелень и заправку. Сверху положить сыр и посыпать дробленым перцем.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА «САДОВЫЙ»

На 4 порции;

125 г замороженных овощей, слегка отваренных, 2 маринованные луковицы, порезанные мелко, 2 маринованных огурца, порезанных мелко, 6 оливок с начинкой, порезанных мелко, 50 г каперсов, порезанных мелко, 4 ст. л. французской заправки, 1 ст. л. укуса (из маринада от овощей), 350 г готового языка, нарезанного тонко, 4 яйца, сваренных вкрутую, нарезанных на кружочки, порезанная петрушка для украшения.

Положить все овощи в миску с маринованным луком, огурцами, оливками и каперсами. Заправить французской заправкой и уксусом. Оставить на 4 часа, чтобы язык замариновался.

Разложить кусочки языка и яйца на блюде, сверху выложить овощную смесь. Украсить петрушкой. Подавать холодным с хрустящими булочками.

САЛАТ «МИМОЗА»

Уложить слоями:
1. Мелко рубленые белки 3 яиц.
2. Лосось консервированный (хрящи удалить).
3. Жареный лук.
4. Майонез.
5. Тертое яблоко.
6. Тертое сливочное масло.
7. Майонез.
8. Тертые желтки.

ПРЯНЫЙ ТАЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 4 порции:

1 ст. л. оливкового масла, 450 г стейка из говядины толщиной 2.5 см, 2 ст. л. рыбного соуса, 3 ст. л. сока лайма, 1 ч. л. сахара, 1/2 красной луковицы, порезанной мелко, 1 маленький красный чили, мелко порезанный, 15 нашинкованных листьев мяты, 1 кочан зеленого салата, порванный, горсть фиолетового базилика.

Для этого салата необходима говядина с кровью, так что не передержите ее.

Нагреть масло в сковороде. Приправить стейк, положить в сковороду и обжарить в течение 1 1/2 мин. с каждой стороны. Дать полежать 5 мин., а затем порезать на очень тонкие кусочки.

Смешать рыбный соус, сок лайма и сахар. Добавить в говядину, затем добавить лук, чили и половину мяты; перемешать.

Разложить зеленый салат на блюде, сверху выложить салат с говядиной, посыпать оставшейся мятой и базиликом. Подавать.

МАКАРОННЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И БЕКОНОМ

На 4 порции:

400 г макарон пенне, 2 ст. л. оливкового масла, 6 полосок бекона, порезанных мелко, 2 зубчика чеснока, раздавленных, 2 красных перца, 250 г черешневидных помидорчиков, порезанных пополам, 3 средних авокадо, очищенных от кожуры и мелко порезанных, 125 г салата-рокет.

Заправка: 2 ст. л. лимонного сока, 180 мл сметаны, листья базилика.

Отварить макароны в большои кастрюле с подсоленной водой, слить и прополоскать под проточной водой.

Нагреть в сковороде масло. Обжарить бекон и чеснок, помешивая, до хрустящей корочки. Обсушить на бумажных полотенцах.

Порезать на 4 части перцы, очистить от семечек и запечь под горячим грилем кожурой вверх, пока она не начнет чернеть. Накрыть перцы пластиком или бумагой и оставить на 5 мин. Снять кожуру. Порезать на полоски длиной 2 см.

Перед тем, как подавать, соединить макароны с беконом и авокадо, добавить перцы, помидоры и салат. Побрызгать заправкой.

Чтобы приготовить заправку, нужно соединить все ингредиенты в блендере и взбить до образования однородного соуса.

КРЕВЕТКИ В САЛАТЕ

500 г крупных креветок, сок 1/2 лимона, соль, перец, 4–5 ст. л. оливкового масла, пара горстей рубленой петрушки.

Отваривать креветки несколько минут, охладить и очистить от чешуек. Взбить в мисочке щепотку соли и перца с лимонным соком и маслом, добавить петрушку и заправить креветки.

Подавать тёплыми, украсить дольками лимона.

САЛАТ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТУНЦОМ

На 4 порции

150 г молодого шпината, 1/2 длинного огурца, порезанного, 2 помидора, очищенных от семян и порезанных, 2×200 г банки консервированного тунца, слить и разобрать на кусочки, 410 г белой фасоли, слить и промыть, 20 г свежей петрушки, мелко порезать.

Заправка: 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сока лайма или лимонного сока, черный перец.

Положить в салатницу помидоры, огурец и шпинат. Добавить тунец, фасоль и петрушку. Аккуратно смешать, чтобы не поломать кусочки тунца.

Чтобы сделать заправку, смешать масло, лимонный сок и перец в плотно закручивающемся сосуде, встряхнуть.

Разделить по 4-м тарелкам и полить заправкой перед тем, как подавать.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ

1 свекла, 2 картофеля, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 100 г филе соленой рыбы, 1/2 стакана соленых или маринованных грибов.

Заправка: 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, горчица столовая, перец черный молотый.

Вареные свеклу, картофель, яйца, а также огурец, яблоко, рыбу и грибы нарезать кубиками и заправить смесью сметаны, горчицы, соли, сахара и перца. Чтобы винегрету придать более острый вкус, можно добавить столовый уксус по вкусу.

ПРЯНЫЙ КАЛЬМАР С БУЛГАРОМ

На 4 порции:

Заправка: 2 лайма, тертая цедра и сок, 1 красный чили, очищенный и мелко порезанный (по желанию), 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. рыбного соуса.

Для салата: 250 г булгар, 10 помидоров черри, порезанных пополам, 5 перьев зеленого лука, порезанных, 2 ст. л. порезанного свежего кориандра, 2 ст. л. порезанной свежей мяты, 100 г колбасы чоризо, порезанной, 6 маленьких кальмаров, очищенных, расчерченных ножом (надрезанных) и порезанных.

Надрезанный ножом кальмар выглядит в салате красивее, но если вы торопитесь, оставьте его таким, как есть.

Смешать все ингредиенты для заправки и отставить. Замочить булгар по инструкциям на упаковке, пока вся жидкость не впитается.

Смешать булгар, помидоры, лук и травы, приправить.

Нагреть сковороду на большом огне и обжарить чоризо с каждой стороны по 2 мин. до хрустящей корочки.

Приправить кальмаров. Когда сковорода задымится, обжарить кальмаров со всех сторон.

Разделить булгар по 4-м тарелкам, положить сверху чоризо и кальмаров и побрызгать заправкой.

На заметку. Для другого вкуса попробуйте кускус. Замочить кускус в 300 мл куриного бульона, дать бульону впитаться — это займет около 5 мин. Вместо мяты можно использовать петрушку.

ЗИМНИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

1 куст кудрявого салата (или пучок мелкого, можно двух цветов), 100 г копчёного тунца, 200 г копчёного лосося одним куском, 1 розовый грейпфрут, 1 авокадо, 1/2 граната, 2 лайма, 1/2 ч. л. розового перца, оливковое масло, соль, перец.

Почистить авокадо, порезать на кубики, сбрызнуть соком лайма. Помыть и порвать руками салат. Порезать лосося кубиками, тунца — тоненькими ломтиками. Разложить салат, рыбу и авокадо по тарелкам. Посыпать очищенными зёрнышками граната. Почистить грейпфрут, удалить кожицу, каждую дольку порезать на 4 части, разложить по тарелкам. Немного подавить розовый перец, посыпать салат. Взбить сок лайма с 6 ст. л. масла, солью и перцем. Заправлять салат непосредственно перед подачей.

ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С РАСТОПЛЕННЫМ СЫРОМ БРИ

На 4 порции:

8 полосок бекона или панчетты, 300 г голубого сыра Бри, 150 г салата фризе или итальянского салата, 1/2 крупного лимона, только сок.

Обжарить бекон в сковороде до хрустящей корочки. Обсушить на бумажных кухонных полотенцах. Порезать бри на кусочки и разложить на противне, проложенном пергаментом. Поставить под гриль на 2–3 мин. до мягкости.

Тем временем разложить салатные листья в миске и слегка заправить лимонным соком и оливковым маслом. Приправить. Добавить бекон и положить сверху растопленные кусочки сыра.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

На 10 порций:

2 кочана зеленого салата (желательно разных сортов), 2 палочки сельдерея, порезанных, 350 г зеленого сладкого перца, порезанного, 260 г огурцов, порезанных дольками, 4 пера зеленого лука, порезанных, 320 г авокадо, порезанного дольками.

Заправка: 2 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, раздавленный, щепотка сахара, 1/2 ч. л. дижонской горчицы, 125 мл оливкового масла.

Порвать салат на кусочки и смешать с остальными ингредиентами. Заправить и перемешать.

Заправка: соединить все ингредиенты в плотно закрывающейся банке и встряхнуть.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ ИЗ РЫБЫ

300 г жареной рыбы, 1–2 свежих огурца или томата, 1 пучок редиса (100 г), 100 г зеленого салата или шпината, 1 стакан майонеза, укроп или зеленый лук.

Жареную рыбу освободить от костей. Все компоненты нарезать на мелкие кусочки, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатник слоями, залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 6 порций:

125 г тонкой спаржи, подрезанной, 1/2 огурца, 140 г зеленых салатных листьев. Цитрусовая заправка: тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ст. л. свежих порезанных трав, 1 ч. л. молотого черного перца, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара.

Довести до кипения кастрюлю с водой. Отварить спаржу в течение 3–4 минут до мягкости. Достать шумовкой; положить в миску с холодной водой, чтобы спаржа больше не варилась.

Нарезать огурец тонкими полосками с помощью овощечистки. Положить спаржу, огурец и салат в миску.

Заправка. Взбить лимонную цедру и сок, порезанные травы, молотый черный перец, оливковое масло и сахар. Постепенно перемешать с салатом.

На заметку. Используйте консервированную или замороженную спаржу, если свежую купить невозможно.

САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»

100 г листиков валерианы, 100 г кудрявого салата, 100 г моркови, 100 г редиса, 50 г зелёного лука, 50 г чёрных оливок без косточек, базилик, пармезан, оливковое масло, соль, белый перец.

Хорошенько помыть и обсушить салаты. Редиску и морковку порезать на тоненькие ломтики и полосочки. Лук порезать жюльеном, мелко порубить оливки.

Приготовить соус: положить в блендер 50 г листиков базилика, 1 ст.л. пармезана, несколько ложек масла, щепотку соли и перца, прокрутить на маленькой скорости.

Разложить салат на широкое блюдо, заправить непосредственно перед подачей.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

800–900 г щавеля, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка растительного масла.

Листья щавеля вымойте, дайте воде стечь. Затем порежьте их соломкой, заправьте растительным маслом и лимонным соком и подайте на стол.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЯБЛОКАМИ И СМЕТАНОЙ

1–2 головки репчатого лука, 2–5 яблока, 1/2 пучка зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Репчатый лук тонко нашинкуйте. Яблоки очистите, удалите сердцевину, порежьте соломкой. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте густой сметаной, добавьте сахар и соль.

СОВЕРШЕННЫЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ

На 4 порции:

Взбить 1 ст. л. белого винного уксуса и 1 ч. л. дижонской горчицы. Продолжать взбивать и добавить 4 ст. л. хорошего оливкового масла. Приправить солью и черным перцем.

Смешать 80 г дикого салата рокет и мицуна, 25 г обычного зеленого салата, 1 маленький кочан салата радиччио, порванного на кусочки. Побрызгать заправкой и подавать.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СЫРОМ

4 луковицы, 3–4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.

Лук очистите, нарежьте полукольцами, обдайте кипятком, затем холодной водой, отожмите, выложите на блюдо и полейте майонезом. Сваренные вкрутую яйца мелко порубите, положите на лук и полейте майонезом. Сыр натрите на крупной терке, положите на яйца и тоже полейте майонезом. Сверху положите очищенные и натертые на крупной терке яблоки, полейте майонезом и украсьте зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ «АВИР» СО СМЕТАНОЙ

4 кочешка зеленого салата, 5 ст. л. сметаны, сок 1/2 лимона, 2 яйца, 1/2 чайной ложки сахара, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Вымойте листья зеленого салата, порежьте их каждый на 2–3 части и уложите в салатницу. Сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц, посыпьте зеленью укропа. Залейте соусом, приготовленным из сметаны, лимонного сока, перца, соли и сахара.

ПЕРВЫЕ БПЮДА

СОЛЯНКА ИЗ СВИНИНЫ

1 чесночная сарделька, примерно 120 г, 2.ст. л. оливковог, масла, 4 куска прикопченной свиной грудинки без жира по 120 г каждый, 120 г чесночной колбасы, нарезать ломтями, 1 средняя луковица, нарезать тонкими кольцами, 2 среднего размера моркови, нарезать тонкими кружками, 450 г квашеной капусты, промыть и отжать, 425 мл куриного бульона-основы, 120 мл белого сухого вина, б ягод можжевельника (по желанию), 1 ч. л. семян тмина, 1 лавровый лист. 700 г картофеля, нарезать кубиками, 1/4 ч. л. соли, молотый черный перец, 2 мелко нарезанных маринованных огурца и свежий укроп для украшения.

Тушеная кислая капуста любимое блюдо в Германии, Австрии и французских провинциях Эльзас и Лотарингия, где она называется шукрут. Ягоды можжевельника придадут остроту и пикантность. Вилкой наколоть сардельку по всей длине. В огнеупорной кастрюле или сковороде подогреть масло и 2–3 минуты слегка обжаривать в нем квашеную капусту, грудинку и чесночную колбасу Выложить все на тарелку, прикрыть крышкой, а в кастрюлю высыпать лук и морковь и пассеровать до мягкости.

Добавить капусту и, периодически помешивая, подержать на огне 1 минуту. Влить бульон и вино, положить ягоды можжевельника, тмин, лавровый лист и картофель. Посолить, поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить 20 минут.

Нарезать сардельку, положить в кастрюлю и все перемешать. Добавить грудинку и чесночную колбасу. Капусту и картошку сдвинуть ложкой к стенкам кастрюли, прикрыть крышкой и оставить на огне, пока картофель не станет мягким. Затем вынуть лавровый лист, украсить блюдо укропом и огурцами.

СОЛЯНКА С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары — 300 г, лук репчатый — 1 луковица, огурцы соленые — 2 шт., томат-паста — 1 ст. л., масло растительное — 3ст. ложки, чеснок — 2–3 зубчика, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа, соль — по вкусу.

Очищенные и помытые кальмары слегка отбить, нарезать мелкми кусочками и обжарить в масле. Слегка обжарить измельченный репчатый лук и вместе с кальмарами сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, мелко рубленый чеснок, соль, черный молотый перец, воду. Варить под крышкой 30–40 мин. Перед подачей на стол посыпать солянку мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

СОЛЯНКА С КРЕВЕТКАМИ

Креветки — 100 г, лук репчатый — 1–2 луковицы, огурцы соленые — 2–3 шт., каперсы — 10 г, маслины — 7 шт., томат-паста — 2 ч. л., масло топленое — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., лимон, лавровый лист, перец черный горошком, соль — по вкусу.

Репчатый лук нарезать полукольцами, слегка обжарить на масле, добавить томат-пасту и довести до готовности. Креветки отварить, отделить от панциря, нарезать на кусочки. В кипящий бульон, полученный после варки креветок, положить жареный лук, очищенные и нарезанные небольшими кусочками огурцы, каперсы, соль, лавровыи лист, черный перец горошком и варить в течение 5–10 минут. В конце заправить солянку сметаной и довести до кипения. При подаче в тарелку с солянкой положить кусочки вареных креветок, маслины, ломтик лимона и мелко нарезанную зелень петрушки.

СОЛЯНКА ИЗ ТРЕСКИ (ИЛИ ОКУНЯ, ЗУБАТКИ) НА СКОВОРОДЕ

Треска — 1 кг, капуста — 1 кг, огурцы соленые — 5 шт., сухари молотые (или сыр тертый) — 1 ст. л., лук репчатый — 3 шт., масло сливочное — 100 г, бульон — 1/2 ст.

Очищенный репчатый лук нарезать полукольцами или в виде соломки, спассеровать, добавить томат-пюре и снова слассеровать. Каперсы отжать от рассола. Все эти продукты смешать и прогреть (кроме рыбы) с добавлением бульона или томатного соуса. На порционную сковороду, смазанную жиром, положить слой горячей готовой тушеной капусты, на нее — кусочки припущенной рыбы, затем перемешанные овощи и снова слои тушеной капусты. Поверхность выровнять, посыпать молотыми сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в течение 15–20 минут в духовке. Подать солянку в порционной сковороде, украсить маслинами, маринованной вишней, брусникой, виноградом, корнишонами, кружочками лимона и зеленью.

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СТАВРИДОЙ

Ставрида — 150 г, лук репчатый — 30 г, огурцы соленые — 40 г, морковь — 25 г, корень петрушки — 10 г, каперсы — 20 г, томат-пюре — 25 г, масло сливочное — 20 г, картофель — 100 г, лук зеленый — 10 г, зелень петрушки — по вкусу, лавровый лист — по вкусу, перец черный горошком — по вкусу, соль.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками и отварить с добавлением репчатого лука, моркови, корня петрушки, лаврового листа, черного перца горошком и соли. В кипящий бульон, полученный от варки рыбы, положить обжаренные с томатом репчатый лук и морковь, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 10 мин., затем ввести соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные соломкой кусочки отварной рыбы, каперсы, соль и варить до готовности.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С СОСИСКАМИ

1,5 л воды, 500 г картофеля, 2 сосиски, тёртый сыр, соль, перец, мускатный орех, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. слив. масла.

Очистить и порезать картофель, сварить в подсоленной воде, предварительно очищенной фильтром «Аквафор», слить отвар, а картофель протереть. Полученное пюре развести слитым отваром. В сковороде разогреть сливочное масло, пожарить на нём нарезанные сосиски. Добавить сосиски в картофельный суп и проварить пару минут. Затем приправить солью, перцем, соевым соусом и мускатным орехом.

Подавать суп, посыпав его тёртым сыром и зеленью.

ТОМАТНО-ФАСОЛЕВЫЙ СУП

1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 банка томатов (850 мл), 1 банка белой фасоли (425 мл), 1 ст. л. оливкового масла, 500 мл овощного бульона, 200 г короткой вермишели, соль, перец, 1 пучок базилика.

Лук и чеснок очистим и нарежем кубиками. Помидоры из банки мелко порежем. Выложим фасоль в сито и дадим стечь.

Разогреем в кастрюле оливковое масло и слегка подрумяним на нём лук и чеснок, добавим помидоры, фасоль и бульон. Всё вместе поварим на медленном огне 15 мин.

Вермишель отварим отдельно, базилик порубим, оставим пару листиков для укашения.

В готовый суп положим вермишель и базилик, приправим солью и перцем по вкусу.

СУП С КЛЁЦКАМИ

1,5 л воды, 3 ст. л. риса, 3–4 картошки, 1 натёртая морковь, 1 яйцо, 1,5 ст. л. муки, 1 ст. л. слив, масла, 1–2 натёртые помидоры без шкурки.

В кипящую воду, предварительно очищенную фильтром «Аквафор», положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 мин., положить морковь, помидоры, соль, перец и дать покипеть 5 мин.

Для клецек: яйцо растереть с солью и перцем и постепенно добавить муку, масса должна будь плотной. Набирать тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Клецки лучше разварятся в кастрюле, накрытой крышкой. Готовые — всплывут на поверхность.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ИМБИРЕМ

500 г куриных потрохов, 1 пучок кореньев для супа, 30 г корня имбиря, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. перца горошком, соль, 2 моркови, перец, 1 лайм, 1 ст. л. листочков кориандра.

Вымыть, почистить и обсушить куриные потроха. Коренья, лук и чеснок нарезать кубиками. Очистить и порубить имбирь.

Поджарить потроха в растительном масле и вынуть их. Потушить в жире от жаренья имбирь, лук, чеснок и коренья. Снова добавить перец горошком, 1 ч. л. соли, 1 л воды, очищенной фильтом «Аквафор», и вскипятить.

Снять с бульона пену и варить на слабом огне 45 мин. Процедить бульон. Нарезать морковь полосками и отварить всё в бульоне 6–8 мин. Приправить.

Нарезать лайм ломтиками. Разлить бульон с ломтиками лайма по чашкам и украсить зеленью.

ЛУКОВЫЙ СУП С МАДЕРОЙ И СЫРНЫМИ ТОСТАМИ

На 6 порций:

75 г сливочного масла, 3 крупных луковицы, очищенных и порезанных, 2 лавровых листа, 2 ст. л. простой муки, 250 мл белого вина, 1 л куриного бульона, 3–4 ст. л. мадеры, 12 кусков белого хлеба или багета, 75 г сыра грюйер, тонко порезанного, соль и черный молотый перец.

Растопить масло в кастрюле с толстым дном, добавить порезанный лук и лавровые листы, обжарить, не накрывая крышкой, на среднем огне до золотистого цвета. Лук должен быть мягкий и слегка липкий, это займет 20–25 мин.

Когда лук готов, добавить муку и готовить еще минуту, затем влить белое вино и бульон, довести до кипения. Приправить солью и перцем. Убавить огонь до медленного кипения и варить суп, периодически помешивая, 30 мин. Добавить мадеру и варить еще 5–10 мин. Достать лавровый лист.

Поджарить кусочки хлеба с одной стороны, затем накрыть с другой стороны кусочком сыра. Проверить, не нужно ли приправить суп, и разлить по тарелкам. Сверху положить кусочки хлеба и поставить под гриль на несколько минут, пока сыр не растает.

ЛУКОВЫЙ СУП

На 8 порций:

1,5–2 кг птицы, 1 луковица, очистить и воткнуть в нее много гвоздики, 10 крупных перьев лука-порея, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, 2 веточки петрушки, 6 горошков перца, 24 шт. чернослива, очищенного от косточки, 2–3 ст. л. свежей петрушки.

Промыть курицу и обсушить кухонным полотенцем. Порезать лук-порей на кусочки шириной 6 мм, сохранив не меньше 2,5 см зеленой части стебля. Положить подготовленный репчатый лук внутрь птицы. Половину лука-порея положить в большой сотейник и сверху положить курицу. Залить холодной водой так, чтобы она полностью покрывала курицу, и довести до кипения. Снять пену с поверхности супа и убавить огонь до медленного кипения. Добавить травы, накрыть кастрюлю и готовить 2 часа до готовности птицы. Долить воды, чтобы курица полностью была ею покрыта.

Когда курица будет готова, достать ее и дать остыть, чтобы не обжечься. Выбросить травы и горошки перца, снять как можно больше жира с бульона. Приправить солью, если это необходимо. Порезать куриное мясо на маленькие кусочки и вернуть в бульон. Добавить чернослив и варить 5 мин.

Отварить оставшийся лук-порей, окунув его в кипяток на несколько минут, затем прополоскать под холодной водой и слить. Этого будет достаточно, чтобы их приготовить, но они не потеряют свой яркий цвет.

Перед тем как подавать, добавить их в суп и прогреть. Это отличный способ приготовления супа — получается два вида лука: один мягкий и бесцветный, а второй — более яркий.

В каждую тарелку положить по 3 черносливины и посыпать порезанной петрушкой сверху.

ЛУКОВЫЙ СУП С ЯЙЦАМИ И ПРЯНОСТЯМИ

200 г пшеничного хлеба, 1 л воды, 4 средние луковицы, 1 головка чеснока, 40 г сливочного масла, 2 яйца, перец, л авровый лист, гвоздика, зелень и соль — по вкусу.

Лук и чеснок крупно нарезать, поджарить на сливочном масле, переложить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить, прибавить понемногу перца, лаврового листа, гвоздики и дать вскипеть 2–3 раза. Смешать сырые яйца с тройным количеством холодной воды, и влить в бульон, остывший до температуры парного молока, хорошо размешать, добавить пшеничный хлеб, нарезанный ровными ломтиками (как для бутербродов). Кастрюлю закрыть крышкой и бульон слегка подогреть. Когда хлеб хорошо разбухнет, всыпать рубленую зелень и подать суп к столу.

ЛУКОВЫЙ СУП-КРЕМ С БЕКОНОМ И ПЕТРУШКОЙ

На 4 порции:

3 крупных луковицы, очищенных и мелко порезанных, 75 г сливочного масла, 130 г порезанной панчетты или бекона, 1 ст. л. муки, 1 бокал (250 мп) белого вина, 510 мл куриного бульона, 28 4 мл сли. вок, горсть петрушки, соль и черный молотый п ерец.

Дать порезанному луку потушиться, не накрывая его крышкой, в сливочном масле в кастрюле с толстым дном. Это займет 20–25 мин., пока лук не станет мягким. Затем добавить бекон и обжаривать еще несколько минут, на слегка увеличенном огне, следя, чтобы лук не стал коричневым. Добавить муку и готовить еще несколько минут, затем добавить вино и бульон. Довести до кипения.

Убавить огонь и варить на медленном огне 30 мин, иногда помешивая. Добавить сливки и порезанную петрушку, оставить на 5 мин, затем взбить половину супа в блендере, перелить в кастрюлю с супом, приправить; если нужно, и подавать горячим.

ПАРИЖСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

150 г эммментальского сыра (куском), 4–5 больших репчатых луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 /2 ч.л. соли, 75 г сливочного масла, 1 л. воды, 15 г быстрорастворимого мясного бульснного экстракта, 1/8 л сухого белого вина, белый свожемолотый перец, 4 ломтика зачерствевшего белого хлеба (от багета — длинного батона).

Сыр натереть на крупной терке. Луковицы и чеснок очистить.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Чеснок положить на дощечку, посыпать солью и концом рукоятки ножа растолочь в кашицу.

Настопить сливочное масло.

Положить лук и чеснок и тушить на слабом огне в течение 15 минуг до светло-желтого цвета.

Налить воды, добавить мясной экстракт и, закрыв кастрюлю крышкой, варить суп в течение 20–30 минут. В конце добавить белое вино, суп обильно приправить свежемолотым перцем и солью.

Белый хлеб положить в огнеупорные суповые чашки и посыпать половиной массы тертого сыра.

Налить луковый суп и перемешать с оставшейся частью сыра.

Суповые чашки поставить на решетку духового шкафа и суп запечь примерно в течение 15 минут в предварительно нагретом, примерно до 200 град. духовом шкафу. На сыре должна появиться корочка светло-коричневого цвета.

ЛУКОВЫЙ СУП ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

На 3 порции:

2 большие луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 1/2 л куриного или мясного бульона (можно сварить из кубика), 1,5 стакана молока, 1/2 стакана сметаны, 3 ломтика белого хлеба, 1 желток, 2–3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

Лук нарубить и потушить в течение 20 мин на слабом огне, добавив сливочное масло и закрыв крышкой (следить, чтобы лук не подгорел; если нужно, добавить немного мясного бульона). Затем добавить муку и мясной бульон. Смесь попробовать на вкус, влить в нее молоко и сметану и получившийся суп поставить варить на 20 мин.

За это время обжарить ломтики белого хлеба. Сыр смешать с желтком и намазать этой смесью ломтики. Выложить их в тарелку с супом и залить кипящим бульоном. Уже разлитый по тарелкам суп должен постоять 3–4 мин, причем сверху его надо чем-то прикрыть, после этого немедленно подать на стол.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП С КРУТОНАМИ

40 г масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 кг лука, мелко порезанного, 1 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара, 2 дольки чеснока, мелко порезанные, 300 мл сухого вина, 3 мясных бульонных кубика.

Для крутонов: 8 толстых кусков французского батона, 85 г мелко тертого сыра Gruyere (или другой твердый сыр).

В кастрюле растопить масло, добавить лук, сахар и соль и обжаривать 10 мин, помешивая, до золотистого цвета. Снизить огонь, добавить чеснок и продолжать готовить, аккуратно помешивая, до коричневого цвета 20–30 мин. Влить вино, размешать, затем добавить 1,3 л воды,

Раскрошить бульонные кубики и оставить вариться еще как минимум 30 мин.

Подсушить хлеб с обоих сторон. Разложить суп, сверху положить хлеб, посыпать сыром и поставить под гриль, чтобы сыр расплавился.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

1 л воды, 1/2 л сметаны, 300 г картофеля, 100 г свежих грибов или 10 г сушеных, 1 небольшая луковица, 60 г масла (маргарина), 30 г крупчатки, соль, тмин, лавровый лист, укроп, 2–3 яйца.

Очищенный картофель нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде с мелко нарезанным луком. Грибы очистить, порезать и потушить с солью и тмином. В воду с картофелем добавить сметану с разведенной в ней мукой, лавровый лист, грибы и мелко нарезанный укроп, а в конце варки — одно за другим несколько яиц. Этот суп очень сытный, он рекомендуется как летний ужин.

ТОСКАНСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

На 4 порции:

50 г бекона, нарезанного, 1 ст. л. оливкового масла, 4 больших белых луковицы, нарезанных тонкими колечками, 3 зубчика чеснока, порезанных, 850 мл горячего куриного бульона, 4 куска чьябатты или белого хлеба, 3 ст. л. сливочного масла, 75 г тертого сыра грюйер, соль, перец.

Обжарить бекон без масла в большой кастрюле (3–4 мин.) пока она не начнет приобретать коричневый цвет. Вытащить из сковороды и отставить,

Добавить масло в кастрюлю и обжарить лук и чеснок на сильном огне около 4-х минут. Убавить огонь, накрыть и готовить 15 мин.

Добавить бульон в кастрюлю и довести до кипения, и оставить кипятиться, накрыв крышкой, 10 мин.

Подсушить на гриле кусочки хлеба 2–3 мин, намазать хлеб маслом и посыпать сыром. Нарезать на небольшие кусочки.

Добавить в суп бекон, приправить солью и перцем. Разлить по тарелкам и сверху положить подсушенный хлеб.

ГОРОХОВЫЙ СУП С ХРУСТЯЩИМ БЕКОНОМ

На 4 порции:

1 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, порезанная, 2 корня сельдерея, 1 ст. л. паприки (перца), 675 г замороженного горошка, 1/2 л овощного бульона, 1/2 лимона, только сок, 8 кусков бекона или итальянской «pancetta».

Разогреть масло в сковороде. Обжарить луковицу и сельдерей на медленном огне 10–15 мин. Добавить паприку и горошек.

Добавить бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10–12 мин. Перелить в блендер (или миксер), прокрутить до однородности.

Перелить суп в чистую кастрюлю, разогреть, затем добавить лимонный сок и приправы. Обжарить бекон до золотистого цвета и хрустящей корочки.

Разлить суп по тарелкам, сверху положить кусочки бекона.

АРОМАТНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ

1 луковица, мелко порезанная, 3 корня сельдерея, порезанных, 1 зеленый острый перец чили, очищенный и порезанный, 2 дольки чеснока, очищенных и порезанных, 2 ст. л. оливкового масла, 600 мл овощного бульона, 2 банки по 420 г красной консервированной фасоли, слить жидкость и промыть фасоль под проточной водой, кориандр и красный перец чили для украшения.

В кастрюле обжарить в масле луковицу, сельдерей, перец, чеснок и чили в течение 5 мин. до мягкости. Добавить бульон и фасоль. Накрыть и варить 15 мин. на маленьком огне. Затем перелить в кухонный комбайн и обрабатывать до образования однородного пюре. Украсить кориандром и чили.

ГРИБНОЙ СУП С ТОФУ

На 4 порции:

4 сушеных черных гриба, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, раздавленный, 1 зеленый чили, очищенный от семян, порезанный, 6 перьев зеленого лука, 1 л наваристого бульона, 85 г свежих грибов, порезанных, 2 порезанных листа лиметты «каффир», 2 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. тайского рыбного соуса, 85 г плотного тофу, порезанного кубиками, соль и перец.

Залить сушеные грибы 150 мл кипятка и оставить на 30 мин. Слить, сохранив жидкость, затем нарезать грибы.

Нагреть масло в сковороде или в вок на очень высоком огне. Добавить чеснок, чили и зеленый лук, помешивать смесь 1 мин, чтобы овощи стали мягкими, но не приобрели коричневую корочку.

Добавить грибы, листья лайма, бульон и сохраненную грибную жидкость. Довести до кипения.

Добавить сок лайма, рисовый уксус и рыбный соус, снизить огонь и обжаривать 3–4 мин.

Добавить воду и приправить по вкусу. Нагреть до слабого кипения и подавать.

ГРИБНОЙ СУП СО СВИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 6 порций:

350 г свежих грибов (например, китайских шиитаке или других, на ваш выбор), 200 г свиного фарша, 25 г подсушенных кедровых орехов, порезанных, 2 зубчика чеснока, раздавленных, 2 ст. л. свежего кориандра, 1,7 л куриного бульона, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, пучок зеленого лука.

Не пугайтесь длинного списка ингредиентов — они все довольно просты, а бульон можно сделать заранее и заморозить. Некоторые из них можно заменить. Например, зеленый лук можно заменить на 100 г брокколи, разобранной на соцветия, а добавив в бульон 100 г вермишели, можно изменить рецепт по-своему.

Отделить ножки грибов от шляпок, порезать и разделить по разным мискам.

Соединить свинину с орехами, чесноком и половиной кориандра. Приправить и сформировать 18 маленьких шариков. Разогреть 2 ст. л. масла в кастрюле и обжарить фрикадельки по 4–5 мин. с каждой стороны. Вытащить и отставить.

Разогреть в этой кастрюле оставшееся масло и обжарить грибные шляпки с луком в течение 2–3 мин. Добавить бульон, вернуть в кастрюлю фрикадельки и довести бульон до кипения. Варить 1–2 мин. на небольшом огне, добавить весь кориандр и разлить по тарелкам.

ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ

На 4 порции:

2 головки чеснока, 1 луковица, мелко порезанная, 1 ст. л. тмина, 800 г замороженного горошка (petit pois), 1 л овощного бульона.

Разогреть духовку до 200 град. Положить неочищенные головки чеснока на противень, побрызгать оливковым маслом и запекать в духовке в течение 20–25 мин., пока он не станет мягким. Дать немного остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть.

Пока запекается чеснок, разогреть большой кусок масла в сковороде, обжарить лук. Добавить тмин, помешивать 1 мин. Затем добавить горошек и запеченный чеснок. Перемешать и влить бульон. Довести до кипения и варить на медленном огне 6–8 мин. Снять с огня, порциями добавлять суп в блендер и делать пюре. Приправить по вкусу, вернуть в кастрюлю и снова нагреть. Подавать со сметаной и хрустящим хлебом.

На заметку:

Запеченный чеснок можно использовать в соусах, супах и гуляшах, а сырым — в салатных заправках. Запеченный чеснок обладает мягким ароматом и его можно просто намазывать на хрустящие тосты.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С САЛЬСОЙ И СМЕТАНОЙ

На 4 порции:

2 луковицы, мелко порезанные, 2 зубчика чеснока, раздавленных, 2 ст. л. оливкового масла, 600 мл очень крепкого овощного бульона, 2×220 г банки пряной жареной фасоли (retried beans), 2 больших помидора, мелко порезанных, мякоть 1 маленького авокадо, 1/2 маленькой красной луковицы, мелко порезанной, 1/2 лайма, только сок, 2 ст. л. порезанного кориандра, 1 ст. л. сметаны.

Этот быстрый рецепт экономит время на замачивание и отваривание сухой фасоли — если у вас нет консервированной или вы не торопитесь, можно использовать и сухую. Обжарить лук и чеснок в масле в течение 10 мин. Добавить бульон и фасоль. Накрыть и варить 5 мин. Перелить в блендер и сделать однородное пюре.

Чтобы сделать сальсу, соединить помидоры, авокадо, лук, кориандр и сок лайма. Приправить по вкусу.

Разлить суп по тарелкам й положить по ложке сальсы и сметаны сверху. Подавать с тортилья-чипсами.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-КРЕМ СО ШПИНАТОМ

На 4 порции:

1 крупная репчатая луковица, мелко порезанная, 1 зубчик чеснока, раздавленный, 900 г крахмального картофеля, порезанного, 2 корня сельдерея, порезанные, 1,2 л овощного бульона, 250 г низкокалорийного сливочного сыра (cream cheese), 300 мл молока, ложка сухого хереса, соль и черный молотый перец, порезанная свежая петрушка для украшения.

Отличный низкокалорийный, кремовый суп. В этом рецепте используется шпинат, но любой другой овощ, например, капуста, тоже подойдет.

Положить лук, чеснок, картофель, сельдерей и бульон в кастрюлю. Варить при медленном кипении 20 мин.

Приправить суп солью и перцем и добавить шпинат; готовить еще 10 минут. Снять с огня и охладить.

Взбить суп в кухонном комбайне порциями, затем вернуть в кастрюлю.

Добавить сливочный сыр и молоко, еще прокипятить, проверить, не нужно ли еще приправить. Долить ложку хереса и подавать с хрустящим хлебом и порезанной свежей петрушкой.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРОККОЛИ И СЫРОМ

На 4 порции:

2 ст. л. оливкового масла, 2 картофелины, порезанные кубиками, 1 луковица, мелко порезанная, 225 г брокколи,125 г голубого сыра (типа рокфор), 1 л овощного бульона, 150 мл двойных сливок, щепотка паприки, соль, перец.

Разогреть масло в большой кастрюле, добавить картофель и луковицу. Обжарить, помешивая, 5 мин. Отложить несколько веточек капусты для украшения, остальную капусту добавить в кастрюлю, плюс сыр и овощной бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 25 мин. до готовности картошки. Переложить суп в кухонный комбайн или блендер порциями и размолоть в пюре. Это можно сделать, протерев овощи через сито с помощью деревянной ложки.

Вернуть суп-пюре в кастрюлю, добавить сливки, приправить.

Отварить отложенную капусту в кипящей соленой воде, всего пару минут.

Разлить суп по тарелкам, украсить капустой, посыпать паприкой и подавать.

ГРИБНОЙ СУП С КРЫШКОЙ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

На 4 порции:

3 куска белого хлеба, 30 г сливочного масла, 500 г грибов, порезанных, 1 зубчик чеснока, I раздавленный, 875 мл овощного бульона, 1/4 ст. л. молотого тмина, 300 мл сливок, 2 ст. л. свежей петрушки, порезанной, 2 листа раскатанного слоеного теста, порезанных пополам, 1 яичный желток.

Срезать с хлеба корки, разломать его на кусочки.

Нагреть масло в большой кастрюле, обжарить грибы и чеснок до мягкости. Добавить хлеб, бульон и мускатный орех. Варить, не накрывая крышкой, в течение 15 мин. Затем в блендере или кухонном комбайне сделать из супа пюре. Вернуть в кастрюлю, добавить сливки и петрушку и подогреть, не доводя до кипения.

Разлить суп по 4 огнеупорным тарелкам, сверху положить по куску теста и обрезать края. Смазать яичным желтком, поставить тарелки на противень и запекать в горячей духовке до коричневого цвета, пока тесто не поднимется.

Подходит для приготовления в микроволновке.

СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

500 г свежих шампиньонов, морковь, корень петрушки и сельдерея, по 2 ст. л. сливочного масла и сметаны, 1 ст. л. муки, сок лимона, специи.

Из подготовленных грибов сварить бульон с кореньями, луком и солью. Бульон процедить. Мелко нарезанные грибы положить в распущенное сливочное масло, добавить сок лимона, стакан бульона, соль и варить 5 мин.

Муку растереть со сливочным маслом, развести 2 ст. бульона и уваривать в течение 20 мин. В бульон добавить подливку.

Приготовленные шампиньоны и специи прогреть. При подаче на стол добавить сметану или лимонный сок.

ГРИБНОЙ СУП МИСО

На 4 порции:

250 г плотного тофу, 850 г бульона даши, 100 г грибов шиитаке, 3 ст. л. коричневого мисо, 4 пера зеленого лука (тонко нарезанного).

Слить тофу, протереть кухонным полотенцем. Используя острый нож, нарезать на кубики 2,5 см. Довести бульон даши до кипения, добавить грибы и варить на маленьком огне 2 мин.

Смешать мисо и 2–3 ст. л. горячего бульона даши до однородного состояния. Добавить в суп. Добавить тофу и зеленый лук. Прогреть, но не давать кипеть. Разлить по тарелкам.

КОККИ ЛИККИ

На 8 порций:

1,5–2 кг курицы, целиком, 1 луковица, очищенная и натыканная палочками гвоздики, 10 крупных перьев лука-порея, промытых и подрезанных, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, 2 палочки петрушки, 6 горошков черного перца, 25 очищенного от косточек сушеного чернослива, вода, 2–3 веточки петрушки для украшения.

Промыть курицу и протереть бумажным полотенцем. Порезать лук на кусочки шириной 6 мм, включая как минимум 2,5 см зеленой части. Положить подготовленный лук внутрь курицы, положить половину лука в большую керамическую форму для гуляша, сверху положить курицу. Залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену с поверхности, затем снизить огонь. Добавить травы, накрыть крышкой и варить на медленном огне 2 часа до готовности птицы. Долить воды, если она выкипела, чтобы курица была покрыта.

Когда курица готова, достать ее из бульона и дать остыть, чтобы ее можно было брать руками. Выбросить травы и перец, снять жир с бульона. Приправить солью, если нужно. Порезать мясо на маленькие кусочки и вернуть в бульон, не добавляя кожу и кости. Добавить чернослив и варить 3–5 мин.

Отварить оставшийся лук в кипящей воде в течение нескольких мин., затем промыть под холодной водой, тогда он сохранит свой яркий цвет. Перед тем как подавать, добавить лук в бульон и подогреть.

КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

На 4 порции:

1,2 л куриного бульона, 200 г куриного филе, 1 свежий чили, порезанный вдоль и очищенный от семян, 3–4 листа лайма, 7,5 см палочка лимонного сорго, порезанная вдоль пополам, 2,5 см корня имбиря, очищенный и порезанный, 120 мл кокосового молока, 6–8 веточек зеленого лука, порезанного, 1/4 ст. л. пюре чили, соль, листья кориандра для украшения.

В бульон добавить курицу, чили, лимонное сорго, листок лайма и имбирь. Довести почти до кипения, снизить огонь, накрыть и варить 20–25 мин.

Достать курицу и процедить бульон. Когда курица остынет, нарезать ее тонко или нарезать на маленькие кусочки.

Вернуть бульон в кастрюлю и нагреть, чтобы он закипел. Добавить кокосовое молоко и зеленый лук. Добавить курицу и продолжать варить 10 мин., пока суп не прогреется.

Добавить пюре чили, приправить по вкусу солью и перцем. Разлить суп подогретым тарелкам и положить несколько листиков кориандра сверху.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С РЕДИСОМ

На 4 порции:

1 пучок смешанной зелени с кореньями, 2 луковицы, 1 кг костей для бульона, 1 лавровый лист, по 7 горошин черного и душистого перца, соль, 500 г картофеля, 2 головки кольраби, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, мускатный орех, 120 мл сливок, 1 пучок редиса, кресс-салат.

Зелень и коренья вымыть. Лук очистить и разрезать на 4 части. То и другое вместе с костями, лавровым листом и горошинами перца варить в 1,5 л подсоленной воды 2 часа. Удалить лишний жир и процедить.

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Кольраби очистить и одну головку измельчить, а вторую натереть на крупной терке. Овощи потушить 10 мин. В сливочном масле, влить 1 л бульона и варить 10 мин.

Сваренные овощи протереть через сито. Приправить перцем, солью и мускатным орехом. Добавить сливки и тертую кольраби и довести до кипения.

Редис обрезать с двух сторон и вымыть, кресс-салат также вымыть. Суп разлить по тарелкам. Подавать на стол, украсив кружочками редиса и кресс-салатом.

КАПУСТНЯК

400 г мяса на кости, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 ст. кислой капусты, 1–2 ст. л. пшена, специи, соль — по вкусу.

Мясо (любое) отварить, слив первый бульон. Морковь и половинку луковицы натереть на терке и поджарить до золотисто-румяного цвета. Капусту потушить в небольшом количестве воды 10–15 мин. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель, другую половинку сырой луковицы.

Проварить 5–10 мин. с пшеном.

Добавить морковь, лук, капусту. Варить еще 7–10 мин. Заправить солью, специями. Подавать со сметаной.

На заметку. Чтобы мясной бульон был прозрачным, опустите мясо на 1–2 мин. в крутой кипяток. Воду слейте, мясо промойте. Затем можно готовить бульон используя воду.

Чтобы мясо было мягче и быстрее сварилось, бульон сначала посолите немного, а только в конце варки добавьте все требуемое количество соли.

Чтобы мясо было сочным при приготовлении первых блюд его варят одним куском, а потом нарезают на порции.

ГАРНИРЫ

ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ С ГОРОШКОМ И ТМИНОМ

На 6 порций:

2 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, мелко порезанная, 1 1/2 ч. л. семян тмина, 1/2 кочана зеленого салата, мелко порезанного и опущенного в кипяток на неск. секунд, 200 свежего зеленого гороха, отваренного в течение неск. секунд и слитого или 227 г замороженного мелкого зеленого горошка, разморозить.

Нагреть масло в большой сковороде, добавить лук и обжаривать до мягкости. Добавить через несколько минут тмин.

Добавить зелень и горошек и обжаривать несколько мин., чтобы прогреть. Приправить солью и черным молотым перцем, накрыть и держать в тепле до подачи на стол.

ЗЕЛЕНЫЙ РИС

На 4 порции:

2 крупных зеленых перца, 2 свежих зеленых перца чили, 2 ст. л. + 1 ст. л. растительного масла, 1 крупная луковица, мелко порезанная, 1 зубчик чеснока, раздавленный, 1 ст. л. молотого кориандра, 300 г длиннозернистого риса, 700 мл овощного бульона, 225 г замороженного горошка, 6 ст. л. порезанного кориандра, 1 яйцо, взбить, соль и перец, кориандр для украшения.

Порезать пополам и очистить от семечек зеленые перцы. Порезать мякоть на маленькие кубики. Очистить от семян и мелко порезать чили.

Нагреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла и обжарить до мягкости лук, чеснок, перцы и чили в течение 5–6 мин.

Добавить молотый кориандр, рис и бульон. Довести до кипения, накрыть и варить 10 мин. Добавить горошек, довести до кипения, накрыть и варить еще 5 мин., до готовности риса. Снять с огня и оставить, накрыв, на 10 мин.

Приправить по вкусу солью и перцем и перемешать со свежим кориандром. Выложить на блюдо.

Оставшееся масло разогреть в маленькой сковородочке и влить яйцо. Готовить на среднем огне 1–2 мин., пока омлет не «схватится». Переложить омлет на тарелку, скатать плотным рулетом и порезать на кусочки. Разложить кусочки омлета сверху блюда. Украсить кориандром и подавать сразу же с дольками лайма и кукурузными чипсами.

На заметку. Существует множество разновидностей чили, многие из них очень похожи внешне, поэтому не всегда можно сказать что есть что. Обычно маленькие чили с острым концом более острые, чем крупные и более округлые.

ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

100 г сливочного масла, смягченного, щепотка сахара, щепотка соли, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, 800 г замороженного зеленого горошка, 3 маленьких кочана зеленого салата, порезанных на 4 части, 850 мл овощного бульона.

Поместить масло, соль, сахар, травы и горошек в сковороду и аккуратно перемешать. Затем аккуратно положить в сковороду салат и вылить бульон.

Медленно довести до кипения, накрыть и тушить на маленьком огне около 30 мин. Приправить и подавать немедленно.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С РАСПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 4 порции:

4 крупных картофелины, порезанные кубиками, 2 ст. л. оливкового масла, 200 г сыра, например, моцареллы или талеггио, горсть петрушки или щепотка сушеной петрушки.

Отварить картофель до полуготовности в течение 3 мин., слить. Нагреть масло в сковороде, добавить картофель и обжаривать на большом огне, пока он не начнет шипеть. Снизить огонь, накрыть крышкой и готовить 6 мин., потряхивая кастрюлю время от времени. Покрошить сыр в сковороду, снять с огня и поставить сковороду под гриль, чтобы сыр расплавился. Посыпать петрушкой.

ГРЕЧЕСКАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

120 мл оливкового масла, 1 луковица, мелко порезанная, 3 зубчика чеснока, раздавленные, 4 помидора, очищенных от кожуры и семечек и мелко порезанных, 1 кг картофеля, соль и молотый черный перец, петрушка.

Порезать картофель на кусочки вдоль. Готовить 10 мин. Приправить, накрыть крышкой и готовить в середине духовки 45 мин.—1 час. Перед тем как подавать на стол, посыпать петрушкой.

Разогреть духовку до 180 град. Нагреть масло в кастрюле для духовки. Обжарить чеснок и лук в течение 5 мин. до мягкости.

Добавить в кастрюлю помидоры и готовить еще 1 мин.

ЖАРКОЕ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

На 2 порции:

2 ст. л. оливкового масла, 20 шт. картофеля, 2 маленьких кабачка, упаковка сыра Фета (грамм 100), 4 помидора, 6 перьев зеленого лука, 135 г банка черных оливок без косточек, 2 ст. л. семян подсолнуха.

Разогреть духовку до 200 град. Разогреть оливковое масло в керамической форме для духовки, добавить 20 молодых мини-картофелин или 10 ополовинчатых больших картофелин. Посыпать солью. Запекать 10 мин.

Порезать 2 маленьких зеленых кабачка (courgettes), добавить к картошке и хорошо перемешать. Запекать еще 20 мин. Тем временем порезать кубиками сыр Фета, очистить от кожи и семян 4 томата, порезать 6 перьев зеленого лука. Все перемешать. Добавить банку порезанных черных оливок без косточек и перемешать с 2 ст. л. семечек подсолнуха.

Приправить и выложить на картофель с кабачками. Запекать 5 мин.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 4–6 порций:

3–5 ст. л. оливкового масла, 1 кг тыквы, очищенной и порезанной на кусочки, 1 луковица, порезанная, 3–5 зубчиков чеснока, раздавленных, 2 х 400 г банки консервированных помидоров, порезанных, щепотка сахара, 2–3 веточки свежего розмарина, только мелко порезанные листья, соль и черный молотый перец.

Разогреть духовку до 160 град. Нагреть 3 ст. л. масла в сковороде и обжарить кусочки тыквы порциями до золотистого цвета, доставая их из сковороды, когда они готовы.

В той же сковороде обжарить лук в течение 5 мин.

Добавить чеснок в сковороду и обжаривать 1 мин., затем добавить помидоры и сахар и готовить на среднем огне, пока смесь не станет консистенции соуса. Добавить розмарин и приправить солью и перцем.

Уложить в форму слоями кусочки тыквы и томатный соус, закончив соусом. Запекать 35 мин., чтобы снизу появилась коричневая корочка, а сверху — закарамелизовалось. Подавать сразу же.

На заметку. В этом рецепте можно использовать любой сорт тыквы — например, баттернат, акорн.

ЛАПША С ЛИМОНОМ И ЧИЛИ

На 4 порции:

125 г мелкой яичной лапши, горсть листьев кориандра, горсть бобовых ростков.

Дл я чили соуса: 1–2 перца чили, очищенных от семечек и мелко порезанных, 1 лимон, только цедра и сок, 1/2 ст. л. подсолнечного масла, 1/2 ст. л. кунжутного масла, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. рисового винного уксуса, 1 ст. л. светлого соевого соуса.

Смешать все ингредиенты для заправки. Отставить.

Отварить лапшу в кипящей воде, по инструкциям на упаковке. Слить и положить в большую миску. Добавить чили соус, кориандр и бобовые ростки. Хорошо перемешать, посолить и добавить черный молотый перец, если нужно.

:

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ И ПОМИДОРЫ С ТРАВАМИ

На 4 порции:

450 г молодого картофеля, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. соли, 225 г стручков зеленой фасоли, 225 г черешневидных помидорчиков, 4 ст. л. порезанной петрушки, 8 ст. л. французской заправки, 2 ст. л. дижонской горчицы.

Разогреть духовку до 200 град. Положить картофель в форму и побрызгать оливковым маслом. Перемешать и посыпать солью. Запекать 25–30 мин., до золотистой корочки.

Тем временем довести до кипения подсоленную воду и отварить фасоль в течение 5 мин. Слить и оставить.

Добавить помидоры в форму для духовки на последние 10 мин., запекания картофеля.

Затем переложить ингредиенты на подогретое блюдо и посыпать порезанной петрушкой. Смешать французскую заправку с дижонской горчицей и полить теплые овощи. Перемешать аккуратно, стараясь не помять помидоры, и приправить черным перцем. Подавать с запеченным мясом, птицей или жареной рыбой.

ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЛУКОМ В ГОРШОЧКАХ

На 4 порции:

50 г сливочного масла, 500 г репчатого лука, I порезанного, 500 г грибов, порезанных, 1200 мл бульона, 2 ст. л. хереса, 2 ст. л. лимонного сока, соль и перец, порезанная петрушка.

Растопить масло в сковороде, добавить лук и обжаривать 5 мин., до мягкости. Переложить в горшочек, добавить грибы, бульон, херес, лимонный сок, приправить по вкусу. Накрыть и запекать в духовке при 180 град, в течение 15 мин. Подавать горячим, посыпав петрушкой.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

12 крупных крылышек, 180 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, раздавленных, 1 ст. л. острой паприки, 1 ст. л. молотого тмина, 1 ст. л. молотой куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 2 ч. л. порошка чили, 2 ч. л. порошка карри.

Сделать в толстых частях крылышек два надреза. Соединить остальные ингредиенты в большой миске, добавить куриные крылышки, перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 3 часа или на ночь.

Обжарить крылышки на гриле, барбекю или в сковороде до коричневой корочки со всех сторон.

КУРИЦА-ПИЦЦА

На 4 порции:

2 маленьких куриных грудки без кожи, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г сыра чеддер, 4 помидора-шерри, 2 ч. л. соуса песто.

Разогреть гриль.

Положить грудки между двух пластиковых мешков и отбить их скалкой или дном кастрюли, чтобы они стали на 1/3 тоньше. Нагреть масло в сковороде, добавить курицу и обжарить в течение 2 минут с каждой стороны.

Пока курица готовится, натереть сыр, порезать помидоры на четвертинки и смешать с сыром. Достать курицу из сковороды и стереть масло бумажным кухонным полотенцем — если не протереть его, под грилем она будет брызгаться. Вернуть курицу в кастрюлю и намазать каждую грудку 1 ч. л. песто, а сверху положить начинку.

Поставить под горячий гриль на минуту, пока сыр не растает. Подавать с зеленым салатом.

КУРИЦА А ЛЯ КФС

На 4 порции:

200 мл пахты, 100 г южных хлебных крошек (специальной панировки), свежий тимьян, 12 кусков курицы, 2 ст. л. оливкового масла.

Разогреть духовку до 200 град. В одну миску налить пахту. В другой смешать крошки с тимьяном. Окунуть кусочки курицы сначала в пахту, затем в крошки. Уложить всю курицу на противень. Запекать 35 мин. до золотистого цвета, смазав оливковым маслом при полуготовности.

КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С ЧЕСНОЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции:

4 куриные грудки без костей и кожи, 150 г сыра Boursin, 8 тонких ломтика бекона для поджаривания.

Сочный сыр тает с соками курицы, образуя восхитительный соус.

Разогреть духовку до 200 град. Надрезать каждую грудку по горизонтали, чтобы внутри получился кармашек.

Поместить по куску сыра в каждый кармашек, хорошо приправить и отставить.

Завернуть каждую грудку в кусок бекона, сверху завернуть в 1 слой фольги и прочно закрепить концы.

Положить курицу в форму для духовки. Запекать 25 мин. до готовности.

Снять фольгу, порезать каждую грудку пополам по диагонали. Подавать со всеми получившимися соками и овощами на ваш выбор.

На заметку. Сыр boursin изготавливают из коровьего молока, это сочный, сливочный сыр с ароматом чеснока и трав. Его можно размешивать с макаронами или намазывать на хлеб, накрыв листом зеленого салата.

КУРИЦА ФУ-ЮНГ

На 4 порции:

175 г куриного филе, 1/2 ч. л. соли, перец, 3 яйца, 1 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1/2 ст. л. мелко нарезанных перьев зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 125 г зеленого горошка, 1 ст. л. светлого соевого соуса, несколько капель кунжутного масла.

Нарезать куриное филе очень тоненькими и маленькими кусочками. Положить в низкую посуду.

В маленькой миске взбить 1/2 ч. л. соли, перец, рисовое вино или херес и крахмал. Залить смесью курицу и качественно обвалять в ней кусочки.

В другой миске взбить яйца **с**щепоткой соли и зеленым луком.

Разогреть растительное масло в вок (сковороде), добавить курицу и обжаривать 1 мин., следя, чтобы кусочки не склеивались.

Залить курицу взбитыми яйцами, слегка помешать, пока они не схватятся.

Не мешайте слишком сильно, иначе яйца перемешаются с маслом.

Добавить горошек, соевый соус и соль по вкусу, перемешать.

Переложить на подогретые тарелки, побрызгать кунжутным маслом и подавать.

ИНДЕЙКА СО СЛАДКОЙ ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКОЙ

Для начинки:*50 г изюма, 1 большая луковица, порезанная, 25 сливочного масла, 2 яблока, очищенных от кожуры и семян, порезанных на куски, 250 г чернослива без косточек, нарезанного, 250 г кураги, нарезанной, 50 г фисташек порезанных, 1 ст. л. молотой корицы.*

Индейка:*5 кг индейка выпотрошенная, 4 ст. л. оливкового масла, сок 3х лимонов, 25 г фисташек, порезанных, лимоны, чтобы запечь их вокруг индейки.*

Глазурь*:140 г кураги.*

Подливка:*850 мл куриного бульона или воды, 1 большая луковица, тертая, 3 зубчика чеснока, раздавленных, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. корицы, 1/4 ст. л. молотого имбиря, несколько веточек шафрана, 1 ст. л. жидкого меда.*

Сделать начинку. Замочить изюм в воде на 30 мин., слить. Разогреть духовку до 190 град. В большой сковороде обжарить луковицу в сливочном масле, добавить яблоки и обжаривать еще 4 мин., помешивая. Добавить изюм, курагу и чернослив, немного соли и черного перца, фисташки и корицу.

Промыть индейку снаружи и внутри, обсушить. Натереть смесью оливкового масла с лимонным соком, солью и перцем. Немного начинки можно положить внутрь, а остальную начинку уложить в смазанную маслом форму для духовки вместимостью 1,2 л и накрыть фольгой. Взвесить индейку и рассчитать время запекания из расчета 18 мин. на каждые 450 г. Положить в форму, накрыть фольгой и запечь.

Каждый час проверяя индейку поливайте ее соком. За час до готовности снять фольгу и поставить начинку в духовку.

Приготовить глазурь: отварить курагу в 300 мл воды (в течение 20–25 мин.) до мягкости, в конце должно остаться очень мало воды. Затем добавить немного лимонного сока и сделать очень однородное пюре в комбайне.

Затем достать индейку из духовки, снять фольгу и покрыть глазурью, посыпать фисташками и положить сбоку половинки лимона. Вернуть в духовку и запекать 30 мин., пока глазурь на начнет карамелизоваться. Переложить индейку на блюдо, накрыть фольгой и оставить на 30 мин.

Тем временем сделать подливку. Перелить весь сок, кроме 6 ст. л., оставшийся в форме для запекания, в кувшин и дать ему настояться. Когда жир поднимется на поверхность, снять его

ложкой и добавить бульон к темным сокам, оставшимся на дне. Нагреть 6 ст. л. оставшегося сока на огне в форме из-под индейки, добавить лук и чеснок, обжарить, посыпать мукой и обжарить до коричневого цвета. Затем добавить корицу, имбирь и шафран, затем влить бульон. Довести до кипения, помешивая, пока он немного не загустеет. Приправить и добавить мед.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ, ЖАРЕННЫЕ С АНАНАСОМ НА ГРИЛЕ

На 6 порций:

6 крупных куриных грудок без кожи и косточки, 225 г подготовленного свежего ананаса или консервированного и порезанного кольцами, 2–3 пера зеленого лука, порезанного тонко, 50 сахара, щепотка порошка чили. Также понадобятся соль и черный перец.

Разогреть гриль. В каждой грудке сделать небольшой кармашек сбоку. Слить ананас и сохранить сок. Затем мелко нарезать или прокрутить в кухонном комбайне, и перемешать с зеленым луком, солью и перцем. Разложить смесь по кармашкам, но не кладите слишком много, так как вам нужно будет закрепить каждый карман металлической палочкой или деревянной зубочисткой. Если используете деревянные палочки, предварительно замочите их в воде, чтобы они не сгорели.

Перемешать ананасовый сок с сахаром в маленькой кастрюльке и оставить на медленном огне, пока сахар не растворится. Довести до кипения и кипятить, пока смесь не загустеет, как сироп. Добавить порошок чили.

Запекать курицу на гриле около 10 мин., переворачивая, до полуготовности. Затем смазать ананасовой глазурью и запечь до готовности. Подавать с запеченным картофелем.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ СЫРОМ БРИ

На 4 порции:

500 г куриных грудок без кожуры и косточки, 200 г французского сыра бри, 70 г упаковка пармской ветчины, 1 ст. л. клюквенного соуса.

Гарнир:*1 савойская капуста, 50 г кедровых орешков, соль и черный перец.*

Разогреть духовку до 190 град.

Сделать глубокий надрез в каждой грудке и воткнуть внутрь по куску сыра. Завернуть в полоску пармской ветчины и закрепить в сыре. Положить на слегка смазанный жиром противень и запекать 35 мин. до готовности курицы.

Нашинковать капусту и отварить в соленой воде 3–4 мин. Слить и положить в кастрюлю с кедровыми орешками и маслом, приправить по вкусу и нагреть.

Смазать готовую курицу клюквенным соусом и подавать с капустой.

На заметку. Простая идея: вместо фарширования курицы можно просто положить кусок сыра под филе и замотать ветчиной или беконом. Клюквенный соус можно заменить на красносмородиновое желе.

КУРИНЫЕ ШАШЛЫКИ С ЛАЙМОМ

На 4 порции:

4 куриные грудки (примерно 125 г каждая), 3 ст. л. лаймового мармелада, 1 ч. л. белого

винного уксуса (можно яблочного), 1/2 ч. л. лаймовой цедры, 1 ст. л. сока лайма, соль и перец.

Это готовится очень быстро, получается изумительно вкусно. Можно также подавать манговую сальсу к этому блюду.

Нарезать грудки тонкими полосками и надеть их S-образной формой на деревянные палочки. Готовить на гриле, смазав мармеладной смесью. Через 4–5 минут перевернуть, помазать опять и готовить до готовности. Подавать с варёным рисом, посыпанным чилли-порошком.

Манговая сальса: *1 маленькое манго, 1 маленький красный лук, 1 ст. л. лаймого сока, 1 ст. л. порезанного свежего кориандра.*

Манго и лук почистить, порезать мелко, смешать с соком лайма и кориандром. Приправить по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ С ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ

На 4 порции:

1,3 кг картофеля, порезанного большими кусками, 2 ст. л. оливкового масла, 3 больших куриных грудки без кожи и костей, каждую порезать на 6–8 кусков, 50 сушеных помидоров (sunblush или sindried) — хорошо слить, 50 г черных маслин, 4 веточки розмарина, тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ч. л. зернистой горчицы, горсть зеленого кресса.

Отварить картофель в кастрюле в подсоленной воде. Кода она будет вариться около 10 мин., начать готовить курицу.

Отмерить 2 ч. л. оливкового масла в большой сковороде или вок. Нагреть его, затем добавить кусочки курицы, но не перемешивайте сразу же, дайте им зажариться в течение нескольких секунд на большом огне, чтобы они были хрустящими и коричневыми. Затем снизить огонь и готовить несколько мин.

Добавить к курице помидоры, маслины и веточки розмарина. Перемешать и готовить на медленном огне несколько мин. Приправить черным перцем.

Тем временем сделать заправку, смешав оливковое масло с лимонной цедрой, соком и горчицей. Приправить солью и перцем.

Посыпать крессом 4 тарелки. Слить картофель, разложить по тарелкам и размять немного вилкой. Разделить между тарелками курицу и положить поверх картофеля. Побрызгать оливковым маслом и лимонной заправкой.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА В ГОРШОЧКЕ

На 4 порции:

4 куриных окорочка по 200 г, 4 ч. л. сиропа шиповника, 2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. оливкового масла, кэрри, 4 ч. л. томатного пюре, соль, молотый черный перец, 400 г лука-порея, 100 г риса.

Окорочка вымыть и обсушить бумажной салфеткой. Приготовить маринад, смешав сироп шиповника с молотым имбирем, оливковым маслом, кэрри и томатным пюре, приправить солью и перцем и смазать им мясо.

Положить окорочка в смоченный водой глиняный горшочек и поставить на среднюю полку холодной духовки, затем, нагрев ее до температуры 200 град., тушить 60 минут.

Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кусочками. За 30 минут до готовности положить в горшочек с мясом и еще потушить.

В это время отварить рис в кипящей подсоленной воде и дать 30 минут постоять. Затем откинуть на дуршлаг и подать к окорочкам с луком-пореем.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

ГОВЯДИНА, ЖАРЕНАЯ ПО-ТАЙСКИ

На 4 порции:

1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 зубчик чеснока, раздавленный, 1 ст. л. мелко порезанного корня имбиря, 500 г нежной говядины, порезанной тонкими полосками, 1 красный перец, очищенный от семян и порезанный, 1 маленький красный чили, очищенный от семян и порезанный, 350 г бобовых ростков, 1 маленький кусочке лимонного сорго, мелко нарезанный, 2 ст. л. арахисового масла, 4 ст. л. кокосового молока, 1 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 250 г яичной лапши, соль и перец.

Порезать зеленый лук, отложив несколько перьев для украшения. Нагреть масло в сковороде или вок и обжарить лук, чеснок и имбирь на большом огне 2–3 мин. Добавить мясо и продолжать обжаривать 4–5 мин. до коричневого цвета.

Добавить перец и продолжать готовить 3–4 мин. Добавить чили и бобовые ростки, обжаривать еще 2 мин. Перемешать лимонное сорго, арахисовое масло, кокосовое молоко, уксус, соевый соус и сахар, затем добавить эту смесь в сковороду.

Тем временем отварить лапшу в кипящей воде 4 мин. или по инструкциям на упаковке. Слить и добавить в сковороду, перемешать. Приправить по вкусу. Посыпать отложенным зеленым луком и подавать горячим.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ЧИЛИ

На 4 порции:

2 красных острых перца чили, очищенных от семян и порезанных, 5 томатов, порезанных, 1 ст. л. сахара, 20 мл (4 ст. л.) красного винного уксуса, 500 г свиного фарша, 2 ст. л. порезанной свежей мяты, 2 ст. л. порезанного свежего кориандра, 2 ст. л. тмина, 1 луковица-шалот, порезанная, 4 зеленых перца.

В кастрюлю положить чили, томаты, сахар и уксус, готовить на маленьком огне 20 мин., затем все смешать в миксере или в комбайне и отставить.

Тем временем соединить фарш, травы, лук и тмин. Приправить по вкусу, сформировать котлеты и поставить в холодильник.

Обжарить перцы на барбекью около 15 мин., пока кожица не почернеет, затем порезать на четвертинки.

Обжарить котлеты на сковороде или на барбекью, около 5–10 мин. с каждой стороны.

Подавать с соусом из чили, перцами, салатом и подогретым хлебом.

БЕФСТРОГАНОВ

На 4 порции:

50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 крупная луковица, тонко порезанная, 225 г крупных грибов, тонко порезанных, тертый мускатный орех, 450 г филе говядины, порезанной на тонкие полоски, 75 мл сухого белого вина, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. паприки, по желанию, 4 ст. л. крем фреш, 1/2 лимона — только сок.

Делаете ли вы просто воскресный семейный обед или праздничный ужин, это блюдо подойдет как нельзя лучше. Все, что для него нужно — это немного вареного риса или картофельное пюре.

Растопить половину слив, масла с половиной растительного масла в сковороде, добавить лук, приправить, и обжаривать около 8 мин. до мягкости. Добавить грибы и перемешать на большом огне 1–2 мин. Добавить мускатный орех. Перемешать, затем переложить на тарелку.

Добавить оставшееся масло и сильно нагреть. Добавить говядину и обжаривать 2–3 мин. Положить лук и грибы в сковороду. Добавить вино, дать немного покипеть. Добавить горчицу, паприку и крем фреш. Приправить лимоным соком перед тем, как подавать на стол.

ВЕСЕННЯЯ БАРАНИНА С ГОРЧИЦЕЙ ФАСОЛЬЮ

На 6–8 порций:

1,5 кг баранья нога, 1 ст. л. горчичного порошка, соль и черный молотый перец, 280 мл сметаны,1 ч. л. чесночного пюре, 10 г свежего розмарина, мелко порезанного, 2 банки × 410 г консервированной белой фасоли (разных сортов), 300 г консервированных нежных молодых бобов.

Натереть баранину горчицей и приправить. Оставить на 2 часа, слегка накрыв фольгой, в холодильнике.

Разогреть духовку до 190 град.

Взвесить баранину и сосчитать время приготовления, рассчитывая по 25 мин. на каждые 500 г плюс 25 мин. сверху. Запечь баранину в разогретой духовке.

За пол часа до готовности баранины налить в кастрюлю сливки и довести до кипения. Снизить огонь и кипятить, пока сливки не уварятся на 1/3.

Добавить чесночное пюре и приправить. Добавить розмарин и фасоль, нагревать, пока смесь не будет горячей.

Готовую баранину нужно оставить на 15 мин перед тем, как разрезать.

Выложить фасоль на горячую тарелку и сверху положить кусочки баранины, посыпать сверху петрушкой.

РУССКОЕ ЖАРКОЕ

На 4 порции:

650 г говядины, 1 1/2 кг картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3/4 ст. мясного бульона, 1 ст. сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укроп по вкусу, 100 мл сухого вина.

Очищенный картофель нарезать кубиками и слегка обжарить в масле. Репчатый лук нашинковать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Говядину, нарезанную небольшими кусочками, слегка обжарить в кипящем масле со всех сторон.

В глиняный горшок, чугунок или в кастрюлю положить мясо, затем слой картофеля, сверху лук и посыпать все солью, перцем. Положить лавровый лист и влить бульон.

Поставить жаркое в духовку и тушить 30 мин. За 10 мин. до окончания приготовления налить в жаркое сухое вино.

Готовое блюдо перед подачей к столу залить сметаной и посыпать мелко рубленной зеленью.

На заметку. Соус можно сделать другим, опустив вино и бульон: 1 ст. ложку муки обжарить, залить горячей водой со сковороды, где было мясо, хорошо размешать, добавить соль, перец, лавровый лист и прокипятить.

Можно в жаркое добавить морковь — обжарить ее вместе с луком.

БИФШТЕКСЫ ПОД ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции:

1 ст. л. оливкового масла, 4×2 см толстых бифштекса из говядины, 3 ст. л. бальзамического уксуса, 100 мл красного вина, 100 г оливок, без косточек, разрезанных на четвертинки, 1 ст. л. порезанного черного перца горошком.

Обед настоящего мужчины за считанные минуты.

Разогреть сковороду, добавить масло и обжарить приправленные с каждой стороны бифштексы. Отставить на 5 мин.

В сковороду добавить оливки, уксус, перец и готовить 4 мин. Полить мясо соусом.

БАРАНИНА В ВИНЕ

На 4 порции:

2 ст. л. сахара, 4 ст. л. бальзамического уксуса, 75 г чернослива, 200 мл бульона из баранины, 200 мл красного вина, 2 ст. л. свежего порезанного тимьяна, 4 стейка из баранины по 200 г.

Чернослив придает этому блюду необычную сочность.

В кастрюлю положить сахар и нагреть, чтобы он растаял и приобрел темный карамельный цвет. Добавить уксус и перемешать.

Добавить чернослив, бульон и вино. Кипятить 10 мин., пока жидкость не выпарится наполовину. Добавить 1 ст. л. тимьяна.

Нагреть чугунную сковороду и обжарить баранину в течение 4 мин. с каждой стороны до готовности.

Подавать баранину с картофельным пюре, полив сверху соусом. Посыпать оставшимся тимьяном и подавать.

КОНВЕРТИКИ С БАРАНИНОЙ И ФЕТОЙ

На 4 порции:

375 г готового слоеного теста, 2 куска баранины без костей, 25 г чесночного масла, 2 ст. л. орегано, 1 красный перец на гриле, 3 листочка свежей мяты, 60 г сыра Фета, яйцо для обмазки.

Разогреть духовку до 220 град. Раскатать тесто и порезать вдоль на 4 полоски. Порезать филе баранины пополам. Растопить чесночное масло, затем добавить орегано. Обжарить куски баранины несколько секунд, чтобы снаружи они стали коричневыми, затем снять с огня.

В сковороду положить порезанный на 4 части перец и обжарить в соках из-под баранины. Затем на каждый кусок баранины положить мяту, по 15 г порезанной Феты и кусочек перца. Обвернуть полоску теста вокруг баранины, как будто заворачиваете посылку так, чтобы края оказались снизу.

Смазать яйцом и запекать 12–15 мин. до золотистого цвета. Подавать с картофелем и салатом.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

Отвариваем картофель. Даем ему остыть. Разрезаем на две половинки и вырезаем углубления. Туда выкладываем брынзу с зеленью. Далее соединяем две половинки, заворачиваем место стыка беконом (лучше брать тонкий, он эластичней и меньше пытается разворачиваться) и обжариваем в масле до золотистого цвета.

ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА В ВИННОМ СОУСЕ

1,2 кг мяса кролика, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 125 г шпика, 4 ст. ложки растительного масла, 12 небольших луковиц, 2 рюмки белого вина, 2 ст. ложки томата-пасты, 200 г грибов.

Мясо кролика разделить на куски и слегка обжарить на масле в сковороде, после чего переложить в кастрюлю. Туда же положить нарезанный кубиками шпик, измельченные чеснок, петрушку и три луковицы, разогретое масло. Оставшиеся 10 луковиц целиком положить сверху, прибавить смесь из мелко нарубленного лука, чеснока и петрушки. Залить 1 стаканом воды, вином и поставить на 1 час на слабый огонь. Затем положить томат-пасту и тонко нашинкованные грибы и продолжать тушить до готовности.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить образовавшимся соусом. В качестве дополнительного гарнира положить вокруг размельченные фрукты, виноград, дольки или кольца лимона.

КРУЧЕНИКИ С КАПУСТОЙ

600 г мяса (филейный край), 300 г квашеной капусты, 1 репчатая луковица, 1 морковь, 2 дольки лимона, жир для жарки, молотый черный перец, соль, лавровый лист по вкусу.

Мясо нарезать на одинаковые по толщине кусочки и отбить с двух сторон, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и дать постоять, пока не будет готова начинка.

Капусту потушить на сковородке. Луковицу нашинковать, обжарить до золотистого цвета, смешать с капустой. Морковь натереть на мелкой терке, пассировать.

На каждый кусочек мяса положить немного начинки. Закрутить крученики, скрепить их в двух местах деревянной шпилькой, зубочисткой или связать ниткой. Обжаривать в большом количестве жира в течение 10 мин. на медленном огне. Подавать на зеленых листьях салата или с гарниром.

ДЕСЕРТЫ

БАВАРУА С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

На 4 порции:

100 мл грейпфрутового сока (не розового), 1 лимон, только сок, 4 яблока сорта «Гранин Смит», 200 мл молока, 400 мп жирных сливок, 100 г сахара, 6 яичных желтков, 4 листика желатина.

Предварительная подготовка:

Перелить сок грейпфрута и лимона в миску. Порезать на четвертинки яблоки и очистить от семечек. Порезать каждую четвертинку пополам, обвалять в цитрусовых соках. Переложить яблоки в дуршлаг и поставить на миску, чтобы они стекли. Сохранить сок и охладить. Положить яблоки в один слой на противень и заморозить на ночь.

Частично разморозить яблоки. Положить молоко и 200 мл сливок в кастрюлю с толстым дном с 1 ст. л. сахара и нагреть. Взбить желтки с оставшимся сахаром в большой миске до образования бледного, густого крема. Постепенно добавить 1/3 сливок, взбивая. Вернуть в кастрюлю. Погрузить желатин в миску с холодной водой и оставить на 5 мин., чтобы он стал мягче.

Готовить яичную смесь на самом маленьком огне, каком только возможно, помешивая деревянной ложкой, в течение 5 минут, пока слегка не загустеет. Достать желатин из миски, выжать излишнюю воду, затем добавить в крем и взбивать венчиком, пока он не растворится. Пропустить через сито в миску и отставить.

Взбить кусочки яблока в кухонном комбайне с оставшимся соком, пока не получится однородная смесь. Перелить смесь в миску и держать в холоде.

Взбить оставшиеся сливки в миске в мягкую пену. Вбить яблочное пюре в крем, затем добавить взбитые сливки. Переложить в индивидуальные формочки, смазанные маслом, или в одну большую миску, и поставить в холодильник, чтобы баваруа застыл. Для украшения накройте баваруа кусочками сушеного яблока и маленьким шариком яблочного шербета.

БАНАНОВЫЙ БРЮЛЕ

На 6–8 порций:

4 банана порезанных кружочками, 425 г упаковка готового заварного крема (того, что называется custard), 200 мл упаковка сметаны или крем фреш, 4 ст. л. сахара.

Разогреть гриль до максимума.

Положить бананы на дно 4-х керамических формочек.

Соединить крем фреш с кремом и посыпать сверху сахаром. Поставить под гриль на несколько минут, чтобы сахар карамелизовался.

Остудить перед тем, как подавать.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ С СОУСОМ

На 4 порции:

50 г сливочного масла, размягченного, цедра и сок 2 апельсинов, 100 г сахара, 3 стручка кардамона, раздавленных, 2 яйца, разделить желтки и белки, 60 г блинной муки, просеять, 300 мл молока, 25 г миндаля, порезанного хлопьями, 1 ч. л. сахара, цедра 1 апельсина для украшения.

Разогреть духовку до 180 град. Смазать маслом форму для духовки вместимостью 1 л.

Взбить масло с апельсиновой цедрой, сахаром и кардамоном деревянной ложкой.

Добавить в смесь яичные желтки и добавить муку. Перемешать с молоком и апельсиновым соком, чтобы получилось однородное тесто.

Взбить яичные белки в чистой миске в крепкую пену, добавить в тесто. Перелить в подготовленную форму.

Поставить форму в другую форму, наполовину наполненную водой. Поставить в духовку на 45 мин., чтобы сверху появилась золотистая корочка. Если вы используете керамическую форму, запекайте на 15 мин. дольше.

Посыпать пудинг миндалем и сахаром и оставшейся апельсиновой цедрой и подавать.

БАНАНОВЫЙ КРЕМ

3/4 стакана + 2 чайных ложки сахара (1 стакан = 1 сир), 3 яйца, 3 столовых ложки муки, соль, 1 банка несладкой сгущенки или 2 стакана жирного молока, 1/2 чайной ложки ванилина (жидкого), 48 печенюшек «Vanilla Wafers» или «Nilla» (можно использовать любое печенье, которое легко размягчается в жидкости, например, овсяное, если разломать на 4 части), 3–4 больших банана.

Смешать 3/4 стакана сахара, муку и соль. Банку сгущенки развести, чтобы получилось 2 стакана. Отделить белки от желтков, белки поставить в холодильник, желтки взбить. Смешать желтки и молоко, соединить с сахаром, мукой и солью. Поставить на водяную баню и варить, помешивая, до загустения, примерно 10 минут. Снять с огня, добавить ваниль. В красивую, но огнеупорную форму положить сначала печенье в один слой, потом крем, потом порезанные кружочками бананы, потом положить печенюшки по краю формы вертикально и снова слой печенюшек на крем и так до тех пор, пока не кончится крем. Сверху должен быть крем. Взбить белки добела на небольшой скорости, понемножку всыпать 2 столовые ложки сахара и взбивать до крепкой пены на большой скорости. Выложить белки на самый верх формы, поставить в духовку 425 град, примерно на 5 минут. Белки должны стать нежно-коричневыми. Есть можно сразу.

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬЮ

На 8 порций:

175 г печенья с шоколадом, раздробленных, 75 г сливочного масла, растопленного, 3 крупных банана, 150 г «banoffe toffee» соуса, 300 мл двойных (жирных) сливок, 1 ст. л. какао, клубника для украшения.

Круглую невысокую форму проложить пергаментом или бумагой для выпечки. Смешать печенье и масло, переложить в форму и плотно придавить. Порезать бананы вдоль пополам. Уложить их на основание из печенья. Сверху полить сливочным соусом, размазывая обратной стороной ложки.

Взбить сливки в мягкую пену (до образования пиков); выложить в форму поверх соуса. Охлаждать в холодильнике 1,5–2 часа. Достать из формы; посыпать какао порошком. Украсить клубничкой и подавать.

10-МИНУТНЫЕ ДЕСЕРТЫ С КАПУЧЧИНО

На 6 порций:

1 покупной кекс (мадера), примерно 300 г, 300 мл горячего крепкого черного кофе, 3 ст. л. бренди, 1 ст. л. коричневого сахара, 100 г шоколада, тертого, 50 г поджаренного миндаля, порезанного хлопьями, 425 мл жирных сливок.

Порезать кекс на куски, разложить половину кусков на дне чашек для капуччино или чайных чашек. Смешать кофе, бренди, сахар, побрызгать куски кекса, чтобы они стали сочными. Посыпать сверху третью тертого шоколада и половиной миндаля, затем повторить слои. Слегка взбить сливки, чтобы они только держали форму. Разложить по чашкам сливки и посыпать оставшимся шоколадом. Охлаждать до подачи на стол. Подавать с блюдцами и чайными ложками.

БЕЗЕ С ФУНДУКОМ И ФИЗАЛИСОМ В ШОКОЛАДЕ

На 20 шт.:

3 яичных белка, 175 г сахарной пудры, 100 г поджаренного фундука, 5 ст. л. малинового варенья, 150 мл слегка взбитых сливок, физалис в шоколаде.

Разогреть духовку до 140 град. Взбить белки в крепкую пену. Добавить сахар, по одной ложке за раз, взбивая между добавлениями. Должна получиться блестящая смесь. Добавить фундук.

С помощью десертной ложки выложить смесь на противни в форме 40 овалов. Запекать 1,5 часа, пока они не будут хрустящими и сухими. Дать полностью остыть на решетке.

Промазать по две меренги вареньем и взбитыми сливками. Подавать на блюде с физалисом в шоколаде.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С АБРИКОСАМИ

На 6 порций:

250 г кураги, крупно порезанной, 300 мл апельсинового сока, 2 банана, 2 ст. л. ликера Гранд Марньер, 1 апельсин, 142 мл двойных сливок, 2 ст. л. меда, 150 мл натурального йогурта.

Замочить курагу в апельсиновом соке на ночь.

Порезать бананы и добавить их к кураге вместе с ликером. Перемешать и переложить в салатницу.

С помощью картофелечистки снять цедру половины апельсина, порезать на полоски и отставить.

Натереть оставшуюся половину цедры апельсина на терке и смешать ее с соком половины апельсина. Размешать получившуюся смесь со сливками и медом, затем взбить до густоты. Размешать с йогуртом.

Выложить крем на фрукты и посыпать полосками цедры апельсина.

На заметку. Гранд Марньер (Grand Marnier) — ликер на основе коньячного спирта. В его состав также входят ликер Уайт Кюрасао (White Curacao) и шампанское, с ароматизацией апельсином. Содержание спирта — 40 %. Считается одним из лучших ликеров в мире.

КАРАМЕЛЬНЫЕ АПЕЛЬСИНЫ

На 4 порции:

4 апельсина, 150 г сахарной пудры, 4 куска имбиря, порезанных (пожеланию), фромаж фре или сметана для украшения.

Слегка смазать маслом противень. Отложить. Острым ножом срезать с апельсинов кожуру и белую мякоть. Отложить. Положить сахар в большую кастрюлю. Нагревать на медленном огне в течение 4 мин., пока он не начнет таять. Помешивать, пока сахар полностью не растворится. Продолжать нагревать до кипения, пока сахар не превратится в золотистую карамель. Снять с огня.

Положить 4 ст. л. карамели на противень. Оставить, чтобы она застыла. Аккуратно добавить в кастрюлю 300 мл воды. Добавить имбирь и помешивать на медленном огне, пока смесь снова не будет похожа на сироп.

Добавить апельсины. Накрыть, варить около 5 мин. Дать остыть в сиропе. Охладить. Поломать на кусочки застывшую карамель на противне и подавать с апельсинами и фромаж фре.

КАРАМЕЛЬНЫЕ БАНАНЫ С КОКОСОМ

На 4 порции:

4 банана, 25 г несоленого масла, 25 г коричневого сахара, 1/2 ст. л. душистого перца, сушеный кокос, подсушенный в духовке.

Очистить бананы и порезать пополам вдоль. Разогреть в сковороде масло, сахар и специи. Когда масло растает, добавить бананы, срезом вниз; перевернуть через 2 мин.

Еще через 2 мин. достать бананы из сковороды и разложить по тарелкам. Посыпать сушеным кокосом. Подавать с ванильным мороженым.

На заметку. Сушеный кокос — это простой мелко нашинкованный и засушенный кокос. Его часто используют в карри и в карибской кухне, подсушенным в духовке, в десертах и горячих блюдах.

КЛУБНИКА В МАЛИНОВОМ ПЮРЕ

На 4–6 порций:

450 г клубники, 225 г малины, 60 г сахарной пудры, 150 мл жирных сливок, взбитых.

Это один из самых простых и самых вкусных сладких блюд, которые я знаю. Вам не нужно проводить на кухне часы, чтобы сделать что-то выдающееся.

Очистить клубнику от хвостиков, но не мойте, просто оботрите мокрым кухонным полотенцем. Малину нужно пропустить через сито в пюре и смешать с сахарной пудрой.

Затем разложить клубнику в красивой стеклянной вазе (чтобы было видно, какой красивый десерт) и положить на кубики льда, разложенные на дне другой вазы.

Полить клубнику малиновым пюре, затем перед подачей на стол сверху выложить взбитые сливки.

КЛУБНИЧНЫЙ FRAISES PLOUGASTEL

На 4 порции:

500 г клубники, 2 ст. л. сахара, тертая цедра и сок 1/2 апельсина, 2 ст. л. ликера Гранд Марньер.

Этот искусительный летний десерт назван в честь маленького городка Plougastel в Бретани, который известен своей восхитительной клубникой.

Вторую половину соединить с сахаром и апельсиновой цедрой, затем размять ее в пюре вилкой. Добавить апельсиновый сок и ликер и хорошо перемешать.

Залить клубнику клубничным соусом и поставить в холодильник.

ЖАРЕНЫЕ ФРУКТЫ

1 манго, 1 персик, 125 г ежевики, 100 г вишен, 50 г сахара, 40 г миндаля. Взбитые сливки или мороженое Тирамису.

Порезать персики и манго на кусочки. Нагреть масло на сковородке и добавить сахар. Поджарить все фрукты вместе с миндалем. Сервировать с мороженым.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ

2 больших апельсина, 1 красная сладкая луковица, 1 горсть чёрных оливок без косточек, горсть рубленной петрушки, 1 маленький свежий пеперончино (острый перец чили), оливковое масло, соль, лимонный сок.

Очистить апельсины от кожуры и от плёночек, вырезая дольки острым ножом. Лук порезать на тонкие полукольца. При необходимости замочить на 30 минут в лимонном соке для удаления горечи. Оливки порезать на «кругляшки». Мелко порубить пеперончино. Приготовить заливку, смешав сок 1/2 лимона, 3–4 ст. л. масла и щепотку соли. Разложить дольки апельсинов на блюдо, сверху посыпать луком и оливками, «припорошить» петрушкой и яркими точками пеперончино. Полить заливкой.

КАРАМЕЛЬНЫЕ МАНДАРИНЫ

На 6 порций:

12 мандаринов, 1 лимон, 200 г сахара, 50 г фисташек, очищенных и мелко порезанных.

Очистить мандарины, оставить их целыми и очистить как можно больше белой корки. Положить в большую миску в один слой.

С помощью картофелечистки снять кожуру с лимона, не задевая белую корку. Порезать цедру на тонкие полоски и положить в кастрюлю. Залить водой и довести до кипения, варить около 10 мин. Слить и отставить.

Положить в кастрюлю сахар и влить 300 мл воды помешивать на медленном огне, пока сахар не растворится. Продолжать варить сироп, пока он не начнет густеть и не станет светло-коричневым. Снять с огня и добавить 275 мл воды и 1 ст. л. выдавленного из лимона сока.

Перелить карамельную жидкость в миску с мандаринами, чтобы они были полностью покрыты. Охлаждать 1 час, поворачивая периодически.

Подавать, переложить фрукты в стеклянную вазочку и посыпать фисташками, украсить лимонной цедрой.

КОНФЕТЫ

ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ

Примерно на 24 шт.:

12 засахаренных вишен, 2 ст. л. рома или бренди, 250 г марципана, 125 г темного шоколада.

Немного молочного, темного или белого шоколада для украшения.

Покрыть противень бумагой для выпечки. Порезать вишни пополам и положить в маленькую миску. Добавить ром или бренди и перемешать, чтобы все вишенки были покрыты. Оставить хотя бы на час для пропитки, периодически помешивая.

Разделить марципан на 24 части и скатать каждую часть в шарик. Вдавить половинку вишенки сверху в марципановый шарик.

Растопить шоколад на водяной бане. Окунуть каждый марципановый шарик с вишней в шоколад, положить на подготовленный противень и дать застыть шоколаду.

Если хотите, можете украсить готовые конфетки, покрыв их полосами из растопленного шоколада.

На заметку. Можно приплюснуть марципан и завернуть в него вишенку, а потом покрыть растопленным шоколадом. Можно положить в половинку вишенки целый миндаль и немного рома или бренди, потом завернуть марципаном и покрыть шоколадом.

СЛАДОСТЬ ИЗ АЙВЫ

На 20–25 кусочков:

1 кг айвы, 1 кг сахара, 1 ч. л. корицы, пергамент для духовки, 1 ст. кокоса (хлопья).

Хорошо вымыть айву. Порезать на четвертинки, положить в кастрюлю и залить водой. Варить примерно 20 минут и отцедить.

Промыть варёную айву и почистить. Вырезать сердцевину.

На крупную тёрку натереть айву и добавить сахар и корицу. Варить на маленьком огне 30 минут, помешивать каждые 2–3 минуты.

Варить на маленьком огне примерно 2 часа, до образования тягучей кашки без жидкости, часто помешивать. Лозина готова, когда хорошо видно дно кастрюли.

На противень выложить пергамент, высыпать на него 1/2 ст. кокоса. Выложить смесь айвы на кокос, хорошо распластать. Сверху высыпать вторую половину кокоса. Хорошо остудить и порезать на квадратики или ромбики.

Перед подачей держать минимум 5 часов в холодильнике.

МЯТНЫЕ ПОЦЕЛУИ

На 25 шт.:

250 г сахарной пудры, просеять, 1 ч. л. ароматизатора из перечной мяты, 1/2 яичного белка, 1/2 ч. л. лимонного сока, капля зеленого пищевого красителя.

Соединить в кухонном комбайне сахарную пудру, мятный ароматизатор, яичный белок, лимонный сок и зеленый краситель в кухонном комбайне и взбивать до образования плотного теста, (добавить каплю воды, если смесь слишком тугая).

Посыпать на чистый стол и на скалку немного сахарной пудры. Разными маленькими формочками вырезать разные фигурки и перекладывать на противень, проложенный пергаментом. Оставить как минимум на 1 час, чтобы конфеты затвердели.

ГОРЬКИЕ ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ С ДИКИМ МЕДОМ

На 500 г:

125 мл жирных сливок, 25 мл нежирных сливок, 2 ст. л. жидкой глюкозы, 250 г горького шоколада (примерно 70 %), 65 г концентрированного сливочного масла, порезанного кубиками, 65 г прозрачного жидкого или лесного меда подогретого, 125 г шоколада для кувертюра (покрытия) — 55–60 %, порошок какао.

Положить все сливки в кастрюлю с глюкозой, нагреть до кипения. Поломать шоколад и положить в огнеупорную миску. Медленно полить его горячими сливками, помешивая только в одном направлении. Затем добавить мед таким же способом.

Дать ганашу остыть, пока он не будет довольно теплым (35–40 град.), затем добавить масло, помешивая, пока оно не растает. Переложить ганаш на тарелку и дать остыть и слегка затвердеть, пока сверху не появится легкая корочка.

Для создания шоколадных палочек переложить смесь в кондитерский мешок с насадкой 1 см и выдавить на доску короткие полоски длиной примерно 5 см. Для шариков сформировать с помощью ложки шарики и скатать их в руках. Положить на тарелку и положить в холодильник, пока они не застынут.

Растопить шоколад для курвертюра в миске, поставленной на кастрюлю с кипящей водой. Чтобы покрыть им палочки и шарики, нанизывать их по одному на зубочистку или тонкий деревянный шампур и окунать в шоколад. Затем сразу же обвалять в просеянном какао и отставлять, чтобы он затвердел. Держать в холодильнике до подачи на стол. Есть в течение 3–4 дней.

КАРАМЕЛЬ С СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

На 60 шт.:

300 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 250 мл жирных сливок, 30 г семян подсолнечника, 2 ст. л. растительного масла.

100 г сахара расплавить на маленьком огне при помешивании до образования светло-коричневого цвета.

Кастрюльку снять с огня.

Пакетик ванильного сахара добавить вместе со сливками и оставшимся сахаром в карамелизированный сахар.

Дать повариться на маленьком огне около 30 минут, пока масса не загустеет и не начнет отделяться от дна кастрюли

Семена подсолнечника обжарить в тефлоновой сковороде без масла и добавить к карамели.

Жаропрочную четырехугольную плоскую форму (10×18 см) смазать маслом и выложить в нее приготовленную массу.

Затем поставить на 3–4 ч в холодильник.

Застывшую массу опрокинуть из формы, нарезать кубиками и каждый завернуть в целлофан.

МАРШМЕЛЛОУ

На 50 шт.:

подсолнечное масло для смазывания формы, 8 листов желатина, 340 мл воды, 600 г сахара, 1 1/4 чашки кукурузного сиропа, щепотка соли, 2 ч. л. ванильного экстракта, 300 г сахарной пудры.

Смазать стеклянную форму подсолнечным маслом и проложить фольгой. Смазать фольгу маслом. Размочить желатин в половине воды в миске для миксера.

Положить в кастрюлю сахар, кукурузный сироп, соль и оставшуюся воды и кипятить 8 минут.

Миксером на медленной скорости взбить желатин, аккуратно добавляя в него горячую жидкость, пока смесь не начнет загустевать. Добавить ваниль и перелить в подготовленную форму. Разровнять сверху и оставить, не накрывая, в прохладном месте (но не в холодильнике) на 12 месяцев.

Просеять сахарную пудру на поверхность маршмеллоу и в то же время посыпать доску. Первернуть на нее маршмеллоу и, окуная острый нож в масло, порезать на любые фигурки по желанию.

Обвалять в сахарной пудре и хранить в плотно закрывающемся контейнере до использования.

ПУНШИ, ГЛИНТВЕЙНЫ, КРЮШОНЫ

САНГРИЯ

На 6 порций.

Порезать пополам, а потом на дольки 1 апельсин, 1 лимон и 1 лайм, положить в миску и выдавить последние кусочки сверху. Посыпать 1 ст. л. сахара и перемешать, пока он не растворится. Добавить ложку бренди, затем добавить 750 мл красного вина (например, мерло) и 1 л лимонада. Разлить по бокалам, наполненным льдом, и украсить кусочком лимона.

Смешать все ингредиенты в кувшине.

ИМПЕРСКИЙ ПУНШ

На 20 порций:

2 бутылки розового вина, 1/2 бутылки водки, 240 мл клюквенного сока, 240 мл черносмородинового сока, 240 мл грейпфрутового сока, 150 г сахара.

Если вы устраиваете шумную вечеринку, попробуйте этот фруктовый пунш. Но будьте осторожны, он совсем не столь невинен, как кажется.

ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПУНШ

На 6 порций.

Стакан ароматного яблочного пунша — прекрасный способ встретить только что приехавших гостей.

В большую кастрюлю налить 1 л яблочного сока; добавить 2–3 звезды бадьяна, 1 палочку корицы, поломанную на кусочки, и 1 лимон, тонко порезанный.

Нагреть на медленном огне в течение 10 мин., чтобы пунш хорошо заварился. Подавать теплым в чашках или бокалах-тамблер.

ГЛОГГ

На 6 бокалов:

бутылка красного вина, 60 мл водки, 65 г сахара, 1 палочка корицы, 6 шт. гвоздики, 1/ 2 ст. л. молотого имбиря, 100 г изюма, 100 г миндальных орехов.

Glogg — ароматное, пряное варево. Вылить вино и водку в кастрюлю. Добавить оставшиеся ингредиенты, затем нагреть слегка, пока сахар не растворится. Выключить огонь и дать настояться как минимум 30 мин. Когда напиток готов, нагреть и подавать.

ЯБЛОЧНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

На 12 бокалов:

две 750 мл бутылки красного вина, 1 л качественного неосветленного яблочного сока, 115 г сахара, 1 длинная палочка корицы, поломанная пополам, 2 бадьяна, 3 ст. л. апельсинового ликера Куантро или Курасао, I горсть (примерно 100 г) замороженных ягод, 3 яблока с красной кожурой, порезанных на кружочки.

Перелить вино и яблочный сок в большую кастрюлю, добавить сахар, палочку корицы и бадьян. Слегка нагреть, помешав раз или два, пока сахар не растворится. Затем продолжать медленно нагревать еще 15 мин.

ФЕРМЕРСКИЙ ПУНШ

На 1 порцию:

10–12 кубиков льда, немного гренадина, 2 части белого рома, 2 части темного рома, 1 часть лимонного сока, 1 часть сока лайма, 1 ст. л. сахарного сиропа, 1/4 ч. л. трипл сек, минеральная вода.

Для украшения: *кусочек лимона, кусок лайма, кусок ананаса, коктейльная вишенка.*

Положить в коктейльный шейкер 4–6 кубиков льда. Плеснуть гренадина и влить белый и темный ром, лимонный и лаймовый сок и трипл сек. Встряхивать до образования пены.

Наполовину наполнить бокал коллинз кубиками льда и перелить в него коктейль. Долить минеральной водой и перемешать. Украсить лимоном, ананасом, лаймом и вишенкой.

ВОДИТЕЛЬСКИЙ ПУНШ

На 8 бокалов:

100 г клюквы, 100 мл клюквенного сока, 500 мл сока красных апельсинов, сок 1 лайма, тонкие дольки лайма и апельсина, веточки мяты, 600 мл Appletise (слегка газированный яблочный сок).

Порадуйте водителей среди ваших гостей этим ярким, праздничным фруктовым пуншем. Он такой освежающий, так что водителям еще будут завидовать.

Положить клюкву в морозилку в поднос с не очень высокими стенками, залить водой и заморозить.

Перемешать клюквенный сок в большом кувшине (примерно 1,5 л) с апельсиновым соком и соком лайма.

Перед тем как подавать, раздробить клюкву на кусочки и разложить по 8 бокалам хайбол. Положить в каждый бокал по кусочку апельсина и лайма, веточку мяты. Затем разлить по бокалам фруктовые соки и залить appletise.

КЛЮКВЕННЫЙ ПУНШ

На 10 бокалов:

600 мл клюквенного сока, 600 мл апельсинового сока, 150 мл воды, 1/2 ст. молотого имбиря, 1/2 ст. л. молотой корицы, 1/4 ст. л. молотого имбиря, кубики льда или блок льда по желанию.

Для украшения (холодный пунш):*свежая клюква, 1 яичный белок, слегка взбитый, сахарная пудра, веточка свежей мяты.*

Для украшения (горячий пунш): *кусочки лимона, кусочки апельсина.*

Искусительный безалкогольный пунш, который можно подавать холодным в летнюю жару или горячим — на Новый год или Рождество, когда за столом собирается много гостей.

Сначала подготовить украшения, если вы собираетесь подавать пунш холодным. Окунуть клюкву, по одной ягоде, в яичный белок, а затем в сахар. Разложить на пергаменте, чтобы ягоды высохли. Смазать белком листья мяты и также окунуть в сахарную пудру. Обсушить на пергаменте.

Соединить в кастрюле клюквенный и апельсиновый соки, воду, имбирь, корицу и мускатный орех и довести до кипения. Снизить огонь и варить 5 мин.

Снять кастрюлю с огня. Если подаете горячим, разлить по бокалам для пунша или перелить в подогретую вазу для пунша. Украсить кусочками лимона и апельсина.

Если подаете пунш холодным, дайте ему остыть. Затем перелить в кувшин, накрыть пленкой и поставить в холодильник как минимум на 2 часа.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН С КОРИЦЕЙ

На 6 больших стаканов:

750 мл крепкого красного вина, 400 мл сока красных апельсинов, 2 палочки корицы, 125 г коричневого сахара, 1 апельсин, цедру срезать и порезать на полоски.

Это французская версия знаменитого во всех странах глинтвейна, называется vin chaud.

Соединить все ингредиенты в кастрюле на среднем огне, помешивая, пока сахар не растворится. Оставить на огне 10 минут, пока все ароматы не заварятся. Не давать вину закипеть, чтобы алкоголь не выкипел.

Подавать сразу же в огнеупорных стаканах, апельсин и корицу можно оставить.